AL2

HEIMTRAINER-ERGOMETER

Montage- und Bedienungsanleitung DE AT CH
Bestell-Nr.: 1107C - 11072C
Seite: 2-15

Assembly and operating instructions GB
Order No.: 1107C - 11072C
Page: 16-27

Instructions de montage et d'utilisation F
No. de commande: 1107C - 11072C
Page: 28-39

Montage- en bedieningsinstructies NL
Bestellnr.: 1107C - 11072C
Pagina: 40-51

Návod k montáži a použití pro CZ
Objednací číslo: 1107C - 11072C
Strana: 52-63

Monterings- och bruksanvisning SE
Beställningsnummer: 1107C - 11072C
Sida: 64-75



AL2 - Silver - 1107C



AL2 - Black - 11072C

kinomap

CHRISTOPEIT SPORT GERMANY

DE · AT · CH

INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4	Montageübersicht
5-7	Montageanleitung
8	Benutzung des Gerätes
8	U/min und Wattleistung
9-11	Computerbeschreibung
11	Kinomap App
12	Reinigung, Wartung und Lagerung
12	Störungsbeseitigung
12	Garantiebestimmungen
13	Trainingsanleitung Allgemein
14-15	Stückliste - Ersatzteilliste
77	Konformitätserklärung
78-79	Explosionszeichnung

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

In unserem Christopeit Lifestyle-Bereich oder auf unseren Social-Media-Kanälen findest Du viele spannende Themen rund um Fitness, Training und Gesundheit.

Scanne die QR-Codes, suche auf den jeweiligen Plattformen nach Christopeit-Sport oder besuche unsere Homepage:
https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/

GYM **BLOG** **FACEBOOK** **INSTAGRAM** **YOUTUBE**

Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Achtung!
Vor Benutzung Bedienungs-anleitung lesen!

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Besonders die Sattel- und Lenkerverstellung auf festen Sitz prüfen.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren, welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden, ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. Achtung! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir, dass Kinder und Personen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person nutzen, die bei Bedarf Hilfestellung leisten kann. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglicht eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken der Taste „-“ zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken der Taste „+“ führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden.

21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

22. Dieses Gerät darf nur mit dem mitgelieferten Netzgerät in Betrieb genommen werden.

DE **MONTAGEÜBERSICHT**

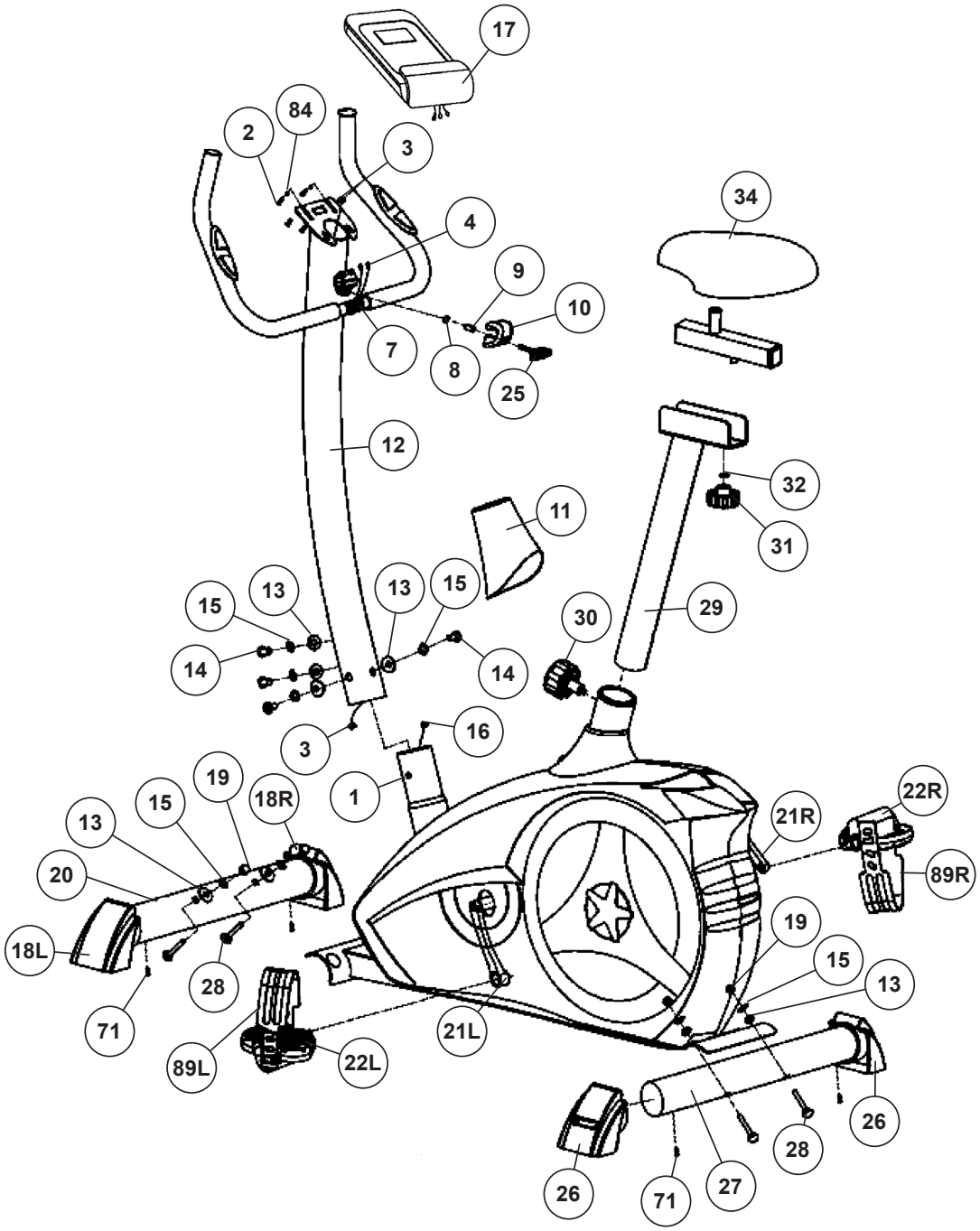
GB **ASSEMBLY OVERVIEW**

F **APERÇU DE L‘ASSEMBLÉE**

NL **MONTAGE OVERZICHT**

CZ **PŘEHLED MONTÁŽE**

SE **NNEHÅLLSÖVERSIKT**



MONTAGEANLEITUNG

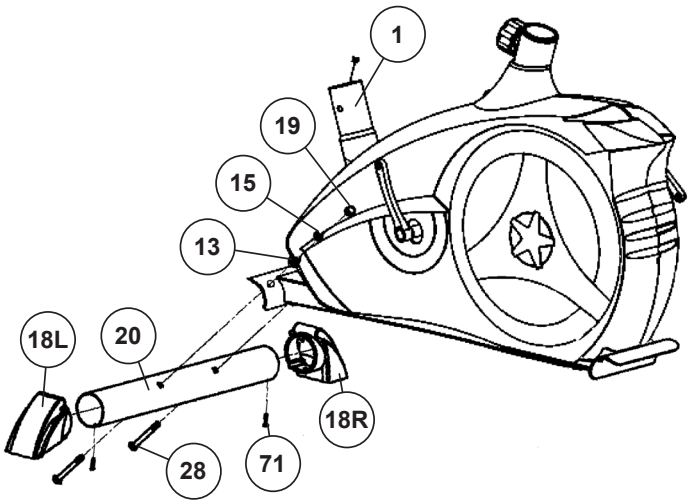
Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollzähligkeit anhand der Montageschritte. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

SCHRITT 1

Montage des Vorderen Fußrohres (20) am Grundrahmen (1).

1. Montieren Sie die Endkappen mit Transportrollen (18L+18R) mittels der Schrauben (71) an das kürzere, vordere Fußrohr (20), sodass die Transportrollen nach vorne ausgerichtet sind.

2. Montieren Sie den vorderen Fuß (20) mit den vormontierten Endkappen mit Transportrollen (18) am Grundgestell (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (28), Unterlegscheiben (13), Federringe (15) und Hutmutter (19).

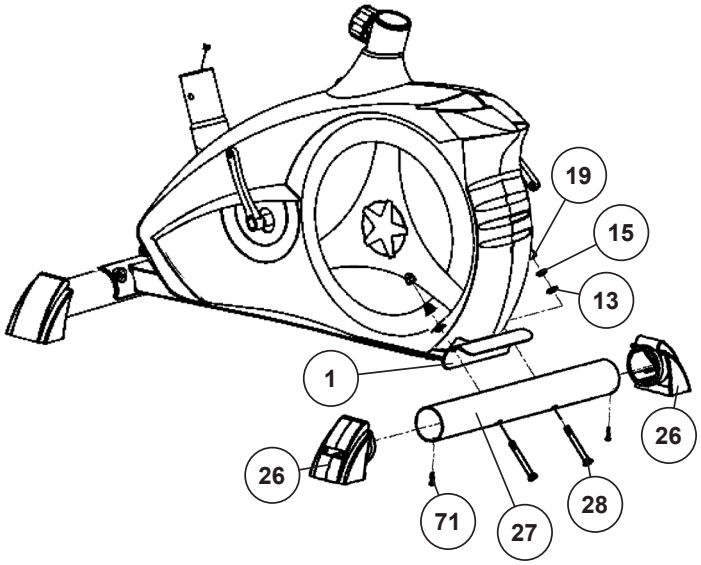


SCHRITT 2

Montage des hinteren Fußrohre (27) am Grundrahmen (1).

1. Montieren Sie die Endkappen mit Höhenausgleich (26) mittels der Schrauben (71) an das längere, hintere Fußrohr (27).

2. Montieren Sie den hinteren Fuß (27) am Grundgestell (1) sodass die Endkappen ordnungsgemäß auf dem Boden stehen. Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (28), Unterlegscheiben (13), Federringe (15) und Hutmutter (19). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden hinteren Fußkappen (26) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden. Um das Gerät an einen anderen Standort zu bringen, stellen Sie sich mit einem Fuß vor den vorderen Fuß des Gerätes und kippen Sie das Gerät durch Ziehen am Lenker soweit nach vorne, bis es auf den Transportrollen aufsteht und leicht verfahren werden kann.



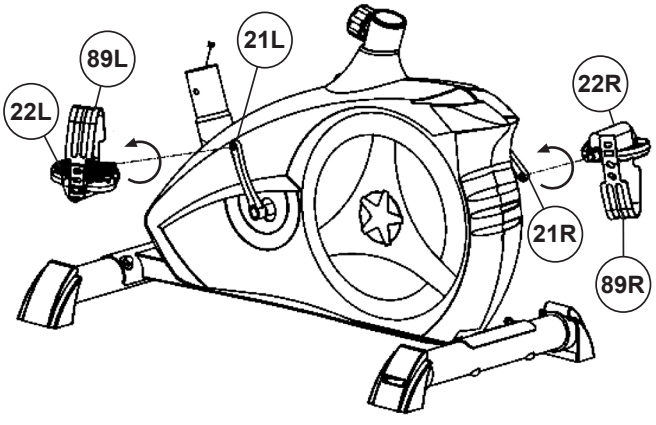
SCHRITT 3

Montage der Pedalen (22L+22R) an den Pedalarmen (21L+21R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (22R) in den in Fahrtrichtung auf der rechten Seite befindlichen Pedalarm (21R) ein (**Achtung!** Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn).

2. Schrauben Sie die linke Pedale (22L) in den in Fahrrichtung auf der linken Seite befindlichen Pedalarm (21L) ein. (**Achtung!** Schraubrichtung: Entgegen dem Uhrzeigersinn). Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe R für rechts und L für links, vereinfacht worden.

3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsbänder (89L+89R) an die entsprechenden Pedalen (22L+22R).



SCHRITT 4

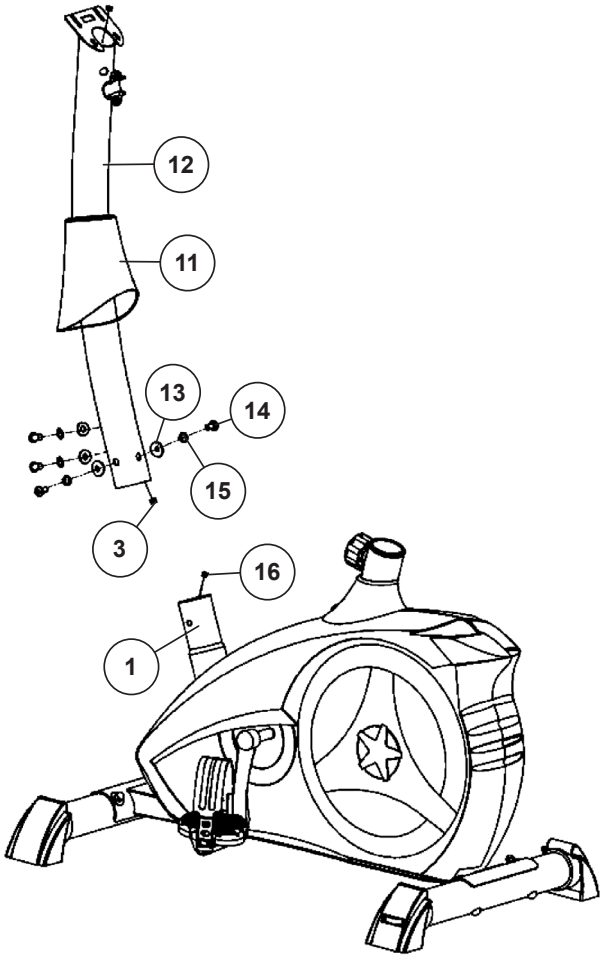
Montage des Lenkerstützrohres (12) am Grundrahmen (1).

1. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (11) auf das Stützrohr (12) auf.

2. Nehmen Sie das Lenkerstützrohr (12) mit dem bereits eingelegten Verbindungskabel (3) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (12) ragenden Stecker des Verbindungskabel (3) mit dem aus dem Grundgestell (1) ragenden Stecker des Stellmotorkabels (16). (**Achtung!** Das oben aus dem Stützrohr (12) ragende Ende des Verbindungskabels (3) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird.)

3. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (12) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (1). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (12) mit dem Grundgestell (1) mittels der Schrauben (14), Federringe (15) und der Unterlegscheiben (13).

4. Schieben Sie die Stützrohrverkleidung (11) nach unten damit die hergestellte Schraubenverbindung abgedeckt wird.



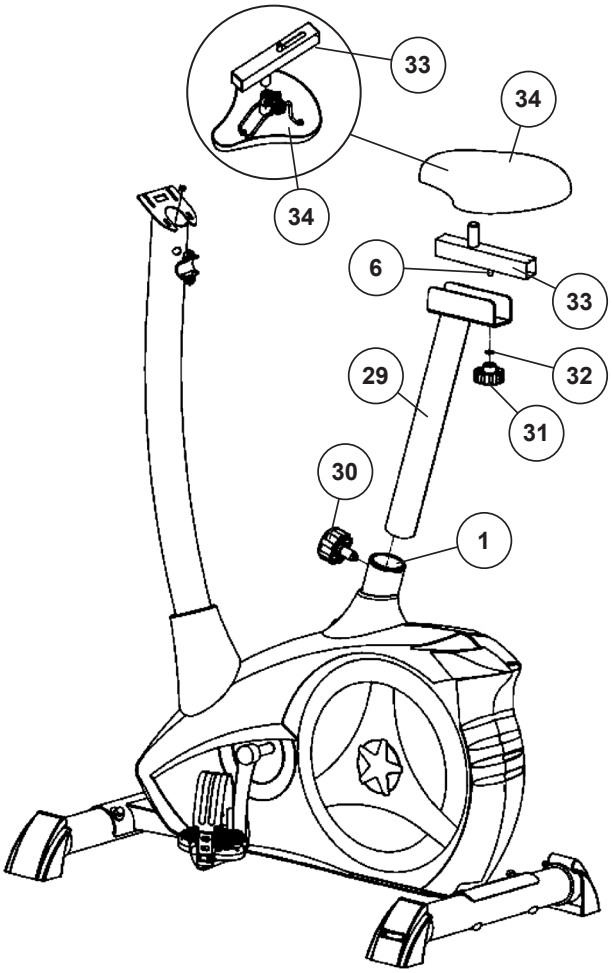
SCHRITT 5

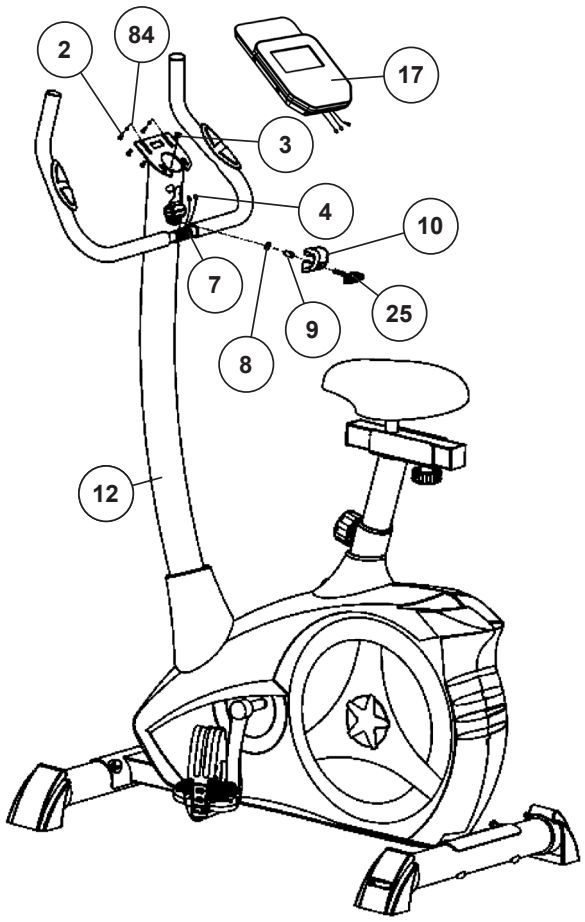
Montage des Sattels (34) und Sattelschlittens (33) am Sattelstützrohr (29) und des Sattelstützrohres (29) am Grundrahmen (1).

1. Stecken Sie den Sattel (34) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (33) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest. Dazu müssen beide schwarzen Muttern ganz fest angezogen werden.

2. Legen Sie den Sattelschlitten (33) in die Aufnahme des Sattelstützrohres (29) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mit der Sterngriffmutter (31), der Unterlegscheibe (32) und dem Befestigungsteil (6).

3. Schieben Sie das Sattelstützrohr (29) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie dies in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (30). (**Achtung!** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (30) muss das Gewindeloch im Grundrahmen (1) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (30) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtete werden, dass das Sattelstützrohr (29) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (30) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Sattelstützrohr in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und Ihn danach wieder festdreht.) **Achtung!** Bitte vor jedem Training den Sattel auf feste Sitzposition überprüfen.





SCHRITT 6

Montage des Lenkers (7) und des Computers (17) am Stützrohr (12).

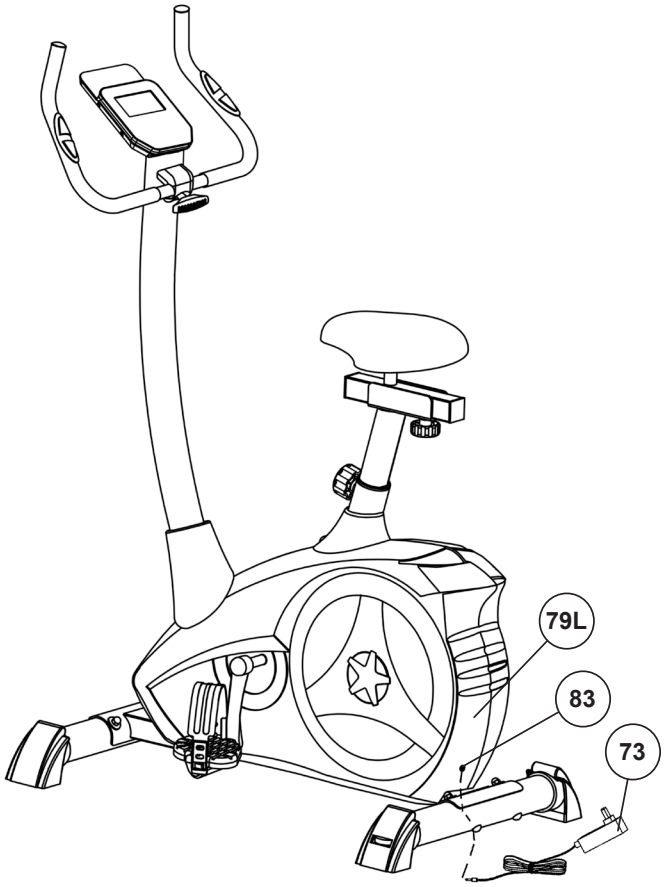
1. Führen Sie den Lenker (7) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (12) und schließen Sie dann die Lenkeraufnahme über den Lenker (7). Fädeln Sie dann die beiden Pulskabel durch die Öffnungen am Stützrohr nach oben heraus

2. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (10) über den Lenker.

3. Stecken Sie das Distanzstück (9) und die Unterlegscheibe (8) auf die Lenkergriffschraube (25) und befestigen Sie damit in gewünschter Position den Lenker (7) am Stützrohr (12).

4. Stecken Sie die Stecker des Verbindungskabels (3) und der Pulskabel (4), welche oben aus dem Lenkerstützrohr (12) herausragen, in die auf der Rückseite des Computers (1) heraushängenden Steckverbindungen entsprechend ein. Die Pulskabel haben die gleichen Steckverbindungen und somit ist keine bestimmte Zuordnung notwendig.

5. Legen Sie den Computer (17) oben auf das Lenkerstützrohr (12) auf, ohne die Kabel damit einzuquetschen und befestigen Sie ihn mittels der Schrauben (2) und Unterlegscheiben (84). Die Schrauben (2) befinden sich dazu auf der Computerrückseite.



SCHRITT 7

Anschluss des Netzgerätes (73).

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (73) in die entsprechende Buchse (83) am hinteren Ende der Verkleidung (79L).

2. Stecken Sie danach das Netzgerät (73) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~/50Hz).

KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

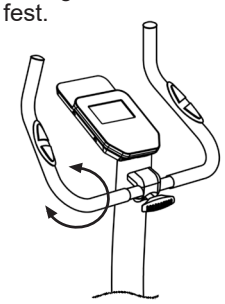
Hinweis: Bitte das Werkzeug Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

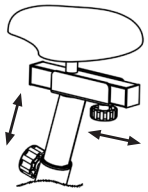
BENUTZUNG DES GERÄTES

Sitzhöhenverstellung
Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können. Anschließend lassen Sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.

Wichtig
Vergewissern Sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Lenkerverstellung
Zur Verstellung des Lenkers lösen Sie einfach die Lenkerschraube bis sich der Lenker in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach Verstellung wieder fest.





Aufsteigen
Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten Sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass Sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben. Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen Sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung
Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen. Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbändern gesichert sind.

Absteigen
Stoppen Sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen Sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Transport des Gerätes
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen Sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

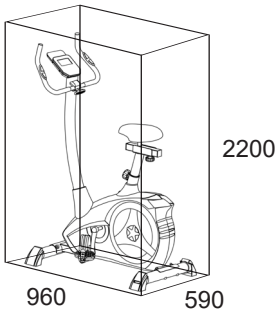
Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen. Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

U/MIN UND WATTLEISTUNG

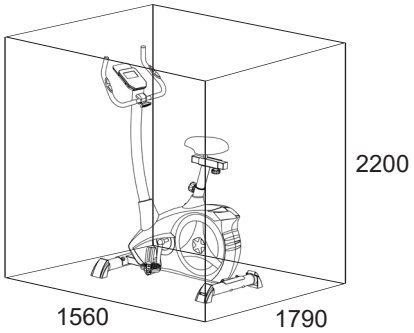
U/min → Stufe ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Anmerkung:
Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) eingestellt. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig überprüft und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung “Mit hohen Anzeigegenauigkeit”. Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes. (Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 3 angemerkt, zulässig ist.)

TRAININGSPLATZBEDARF

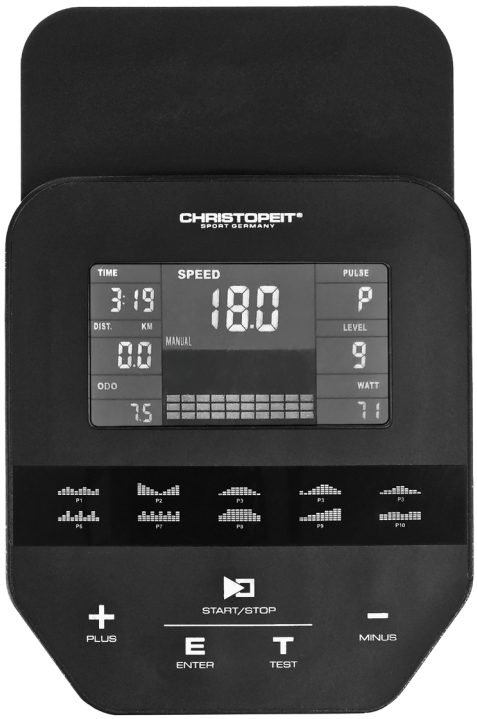


Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)

COMPUTERBESCHREIBUNG



FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Der Computer ist sehr bedienungs-freundlich. Durch gleichzeitiges Anzeigen aller Funktionen entfällt ein umständliches Hin- und Herwechseln zwischen den einzelnen Funktionen und Sie sind immer mit einem Blick umfassend über Ihren Trainingsablauf informiert. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein drehzahlunabhängiges Gerät. Um eine von Ihnen gewünschte Leistung zu erbringen, regelt der Computer die Bremse unabhängig von der Trittfrequenz im Wattprogramm P16.

Einschalten:
Stecken Sie den Anschluss-Stecker in die Netzanschlussbuchse am Gerät. Ein Signalton ertönt - alle LCD-Anzeige-Segmente erscheinen für 2 Sekunden und werden auf 00 gestellt.
oder
Der Netzstecker ist bereits in der Steckdose / Gerät hat automatisch abgeschaltet. Durch Betätigung einer beliebigen Taste - oder bei mindestens einer Pedalumdrehung - schaltet sich der Computer selbstständig ein.

Ausschalten:
Sobald das Gerät länger als ca. 4 Min. nicht mehr betätigt wird, schaltet der Computer selbstständig ab. Nach Beendigung des Trainings, Netzgerät aus der Steckdose ziehen.

TASTEN

[▶-Start/Stop] Taste: Trainingsstart oder Trainingsunterbrechung im gewählten Programm. Der Computer fängt erst zu zählen an, wenn vorher die [Start/Stop] Taste gedrückt wurde. Wird die [Start/Stop] Taste länger als 3 Sek. gedrückt, so werden alle Werte auf 00:00 in die Ausgangsposition zurückgesetzt.

[E-Enter] Taste: Mit der Eingabe - und Bestätigungstaste [E] wechselt man von einem Eingabefeld zum nächsten. Die jeweils angewählte Funktion blinkt. Mit der [+/-] Tasten geben Sie die Werte ein und durch erneutes Drücken der [E] Taste werden diese bestätigt. Gleichzeitig springt die Blinkanzeige in das nächste Eingabefeld. Während des Trainings können durch Drücken der [E] Taste die Funktionen UPM und Kalorien, sowie Geschwindigkeit und Entfernung dauerhaft oder im Wechsel angezeigt werden. Wird die [E] Taste länger als 3 Sek. gedrückt, so werden alle Werte auf 00:00 in die Ausgangsposition zurückgesetzt.

[+/-] Tasten: Mit den [+/-] Tasten ändern Sie die Werte.
Nur blinkende Angaben können im Wert geändert werden.

[T-Test] Taste: Mit dieser Taste können Sie nach dem Training Ihre Fitness-Note ermitteln.

ANZEIGEN

[P1-21] Programme: Anzeige von eingestelltem Programm P1-P21. Manual; P1-P10 = Fitness Programme; P11-P15 = individuelle Benutzerprogramme; P16 = Wattprogramm; P17-P20 = Pulsprogramme; P21 = Körperfettprogramm.

[LEVEL] Widerstandsstufe: Anzeige des gewählten Tretwiderstandes von Stufe 1-24. Je höher die Zahl desto größer der Widerstand. Die dazugehörende Balkenanzeige hat 8 Balken zur Verfügung. Jeder Balken beinhaltet drei Werte. Den genauen Wert können Sie der Anzeige [LEVEL] entnehmen. Dieser Tretwiderstand lässt sich jederzeit, in allen Programmen, mit den [+/-] Tasten verändern, außer im Watt Programm P16.

[TIME] Zeit: Zur Einstellung / Anzeige der Zeit in Minuten und Sekunden bis max. 99:00 Minuten. Vorwahl in Minutenschritten / Zählung Auf + Ab in Sekundenschritten. In den Programmen 1-20 Mindestvorgabezeit 5 Minuten. Einstellbereich 5-99 Min.

[WATT] Watt: Der Computer misst exakt die beim Training erbrachte Leistung. Die Anzeige erfolgt in Watt. Einstellbereich 10-300 Watt. Im Programm 16 erfolgt hier die Anzeige des Ziel-Wertes.

[RPM] RPM / [SPEED] Geschwindigkeit: Anzeige von Pedalumdrehungen pro Minute und Geschwindigkeit in km/h im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der [E] Taste.

[DIST] Entfernung / [CAL] Kalorien: Anzeige und Vorgabe für die Entfernung und Kalorienverbrauch. Die Entfernung kann von 1-999 km eingegeben werden. Mittels der Durchschnittswerte errechnet der Computer die Kalorien, die in Kcal angezeigt werden. Zum Umrechnen der verbindlichen Maßeinheit für Energie „Joule“ in die allgemein gebräuchlichen Angabe „Kalorien“ verwenden Sie die folgende Formel: 1Joule = 0,239 cal, bzw. 1cal = 4,186J. Der Kalorienverbrauch kann von 10 - 990 kcal eingegeben werden. Die Zählung Auf/Ab erfolgt in 0,1-Schritten. Anzeige von Entfernung und ca. Kalorien im automatischen Wechsel. Oder dauerhaft durch Drücken der [E] Taste.

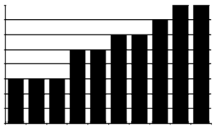
[ODO] KM Total: Es wird die Entfernung in Km aller Trainingseinheiten angezeigt. Eine Vorgabe ist nicht möglich. Die ODO Anzeige kann jederzeit auf Null zurückgesetzt werden. Dafür drücken Sie die [E] Taste und [Start/Stop] Taste gleichzeitig für 2 Sekunden.

[PULSE] Pulsanzeige: Hier wird der aktuell gemessene Puls angezeigt. Bei Vorgabe einer Pulsobergrenze blinkt die Anzeige bei Erreichen des Vorgabewertes.

Pulsobergrenze / Alter: Verfügbar in den Programmen P17-P20. Im Programm P17-P19: Trainingsprogramm mit 55% / 75% oder 95% Ihrer max. Herzfrequenz. Sobald Sie Ihr Alter eingeben, errechnet der Computer einen Warn-Pulswert, den Sie keinesfalls überschreiten sollten (Formel: (220 – Alter) x 0,80). Bei Erreichen dieses Wertes beginnt die Anzeige Puls zu blinken – Sie sollten dann sofort die Geschwindigkeit oder die Belastungsstufe reduzieren. Einstellbereich Alter: 10-100. Im Programm P20: Anzeige des von Ihnen vorgegebenen individuellen Zielpulses Einstellbereich Puls: 60-240

Widerstandsprofil: Die gewünschte Trainingsdauer kann im Bereich [TIME] Zeit voreingestellt werden. Diese voreingestellte Zeit wird vom System in 10 Teilintervalle unterteilt. Jeder Balken auf der Zeitachse (horizontal) = 1/10 der vorgegebenen Zeit, z.B.: Trainingszeit = 5 min = jeder Balken ist 30 Sek., Trainingszeit = 10 min = jeder Balken = 1 min. Jeder der 10 Balken entspricht einem solchen Zeitintervall. Der jeweils aktuelle Zeitbalken wird durch BLINKEN gekennzeichnet. Wird keine Zeit vorgegeben, so bedeutet jeder Zeitbalken 3 min Training, d.h. nach 3 Minuten springt die Blink-Anzeige von Balken 1 auf Balken 2 usw. bis gesamt 30 min. Wird das Programm zwischenzeitlich mit der [Start/Stop] Taste gestoppt, bleibt die Zeit stehen, um von dort aus nach erneutem Drücken der [Start/Stop] Taste wieder weiterzuzählen.

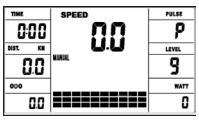
Tretwiderstand: Mittels der [+/-] Taste können Sie jederzeit in allen Programmen den Tretwiderstand anpassen außer im Wattprogramm P16. Die Veränderung können Sie an der Balkenhöhe sowie in der Anzeige [LEVEL] Widerstandsstufe ablesen - je höher die Balken, desto höher der Widerstand und umgekehrt. Jedes Balkensegment steht für 3 Stufen (z.B. 3 Segmente stehen für Stufen 7, 8 + 9 oder 7 Segmente stehen für Stufen 19, 20 + 21). Der gewählte Wert wird von der Anzeige [LEVEL] Widerstandsstufe angezeigt.
Die Veränderung wirkt sich auf die momentane und folgende Zeit-Position aus. Die Höhe der Balken zeigt die Belastung an, nicht ein Geländeprofil. Programmabläufe werden im Display grafisch dargestellt. Der Ablauf der einzelnen Programme erfolgt gemäß Darstellung des Balkendiagramms im Anzeigefeld, z.B. Programm 5 = Berg / Programm 2 = Tal usw. (dabei ist die Balkenhöhe = Widerstand, die Zeit wird auf die Balkenbreite verteilt)
Nach Programmeinstellung unbedingt [Start/Stop] Taste drücken, wenn mit dem Training gestartet werden soll. Grundsätzlich sind alle ermittelten und angezeigten Werte nicht für medizinische Auswertungen geeignet.



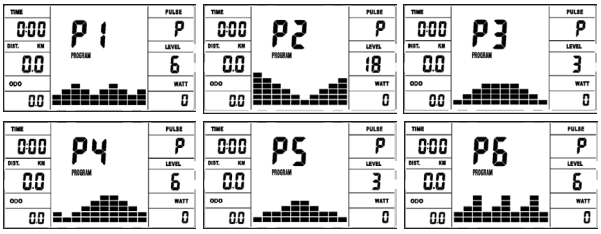
hoher Balken = hoher Tretwiderstand
niedriger Balken = kleiner Tretwiderstand
jedes Balkensegment beinhaltet 3 Stufen
jeder der 10 Zeitbalken entspricht
1/10 der vorgegebenen Trainingszeit

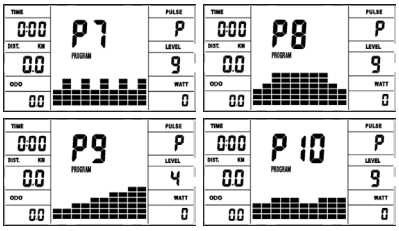
PROGRAMME

1. MANUAL: Manuelles Programm
Dieses Programm entspricht den Funktionen eines normalen Heimtrainers. So werden hier die Zeit, die Geschwindigkeit, die U/min, die Entfernung, die Wattleistung, die Kcal und der aktuelle Puls permanent im Display angezeigt. Mittels der [+/-] Tasten kann der Tretwiderstand manuell eingestellt werden. Alle Werte sind manuell zu bedienen - es erfolgt keine automatische Regulierung. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/ Entfernung/ Kalorien/ Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der [E] Taste.

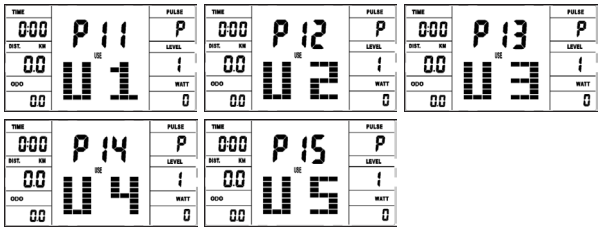


P1 - P10: Fitness Programme
Hier sind verschiedene Trainingsprogramme vorgegeben. Bei Wahl eines dieser Programme erfolgt ein automatischer Programmablauf, der verschiedene Intervalle beinhaltet. Die Aufteilung erfolgt in Schwierigkeitsstufen und in Zeitintervallen. Sie können aber jederzeit in das Programm eingreifen, um Tretwiderstand oder Zeitlauf zu verändern. Außerdem erfolgt eine entsprechende Balkenanzeige im Anzeigefeld. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/ Entfernung/ Kalorien/ Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der [E] Taste.

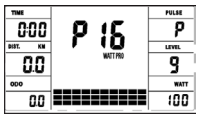




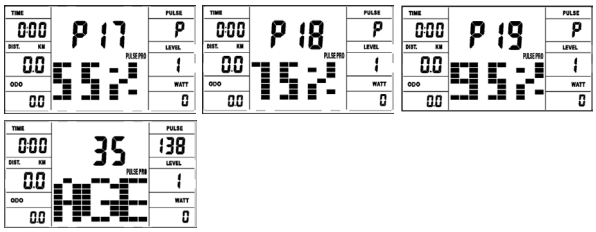
P11 - P15: indiv. Trainingsprogramme (U1-U5)
Hier können Sie Ihre verschiedenen Widerstandsprofile (U1-U5) eingeben und trainieren. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/ Entfernung/ Kalorien/ Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der [E] Taste.



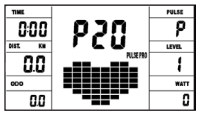
P16: Watt-Programm
Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch - unabhängig von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/ Entfernung/ Kalorien/ Pulsobergrenze / Watt durch Aufrufen mittels der [E] Taste.



P17 - P19: Pulsprogramme
Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 55% / 75% oder 95% - angepasste Trainings - Zielfrequenz. Dieser Soll - Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/ Entfernung/ Kalorien/ Alter durch Aufrufen mittels der [E] Taste.

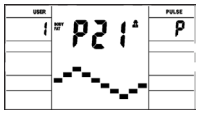


P20: Ziel - Trainingsherzfrequenz THF
Hier können Sie Ihre persönliche - optimale Trainingspulsfrequenz THF vorgeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Pulszone befinden. Einstellung der Trainingsparameter Zeit/ Entfernung/ Kalorien/ Pulsobergrenze durch Aufrufen mittels der [E] Taste.



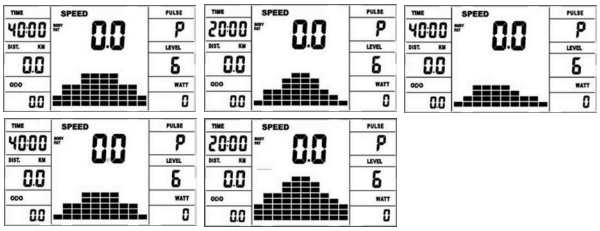
P21: Körperfettprogramm
Hier können Sie eine Körperfettanalyse durchführen und einen individuellen Trainingsvorschlag erhalten. Drücken Sie die [E] Taste und wählen Sie einen Benutzer Nr. 1-8 aus. Wählen Sie mittels der [E] Taste die persönlichen Daten: [HEIGHT] Größe 120-250cm, [🚹] männlich / [🚺] weiblich, [YEAR] Alter 10-99 Jahre, [WEIGHT] Gewicht 20-200kg nacheinander an und stellen Sie diese mittels der [+/-]

Tasten auf Ihre Daten ein. Drücken Sie anschließend die [Start/Stop] Taste und greifen Sie an die Handpulssensoren um die Körperfettmessung durchzuführen. Nach ca. 10 Sekunden wird das Ergebnis Körperfett in %, BMI und BMR angezeigt, sowie ein Trainingsprogrammvorschlag. Um das Körperfettprogramm zu verlassen drücken Sie einmal die [Start/Stop] Taste und um das Trainingsprogramm zu starten erneut die [Start/Stop] Taste.



Geschlecht → Körpertyp ↓	Männlich ≤ 30	Männlich > 30	Weiblich ≤ 30	Weiblich > 30
Untergewicht	< 14%	< 17%	< 17%	< 20%
Gesund	14~20%	17~23%	17~24%	20~27%
Leichtes Übergewicht	20.1~25%	23.1~28%	24.1~30%	27.1~33%
Übergewicht	25.1~35%	28.1~38%	30.1~40%	33.1~43%
Adipös	> 35%	> 38%	> 40%	> 43%

Hinweis:
1. Es erscheint eine Fehlermeldung Err2 wenn die Handpulssensoren nicht umgehend bei der Analyse angefasst werden.
2. Die Programmvorschläge sind lediglich orientiert an den ermittelten Körperfettdaten und stellen eine Hilfe für ein gezieltes Training dar.

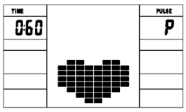


FEHLERMELDUNGEN:
Bei jedem Neustart führt der Computer einen Schnelltest auf Funktionsfähigkeit durch. Sollte einmal nicht alles in Ordnung sein, gibt er Fehlermöglichkeiten an:
E1 Dieses Zeichen und ein Warnton erscheinen, wenn die Verkabelung fehlerhaft angeschlossen ist oder es eine Störung in der Widerstandseinstellung gibt. Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen, besonders an den Steckern. Nach Behebung des Fehlers die [Start/Stop] Taste 3 Sek. gedrückt halten, um das System auf 0 zurückzusetzen.

FITNESS-NOTE / ERHOLUNGSPULSFUNKTION

Ihr Ergometer bietet die Möglichkeit, eine Bewertung Ihrer individuellen Fitness in Form einer „Fitness-Note“ durchzuführen. Das Messprinzip beruht auf der Tatsache, dass bei gesunden, gut trainierten Personen die Pulsfrequenz innerhalb einer gewissen Zeitspanne nach dem Training schneller absinkt als bei gesunden, weniger gut trainierten Personen. Zur Ermittlung des Fitnesszustand wird daher die Differenz der Pulsfrequenz am Ende des Trainings (Anfangspuls) und der Pulsfrequenz eine Minute nach dem Ende des Trainings (Endpuls) herangezogen. Starten Sie diese Funktion erst, wenn Sie einige Zeit trainiert haben. Vor Beginn der Erholungspulsfunktion müssen Sie sich Ihre aktuelle Pulsfrequenz anzeigen lassen, indem Sie die Hände an die Handpuls-Sensoren legen.

1. Drücken Sie die [Test] Taste und legen Sie danach beide Hände zu Pulsmessung an die Sensoren an.
2. Der Computer geht in den STOP-Modus, in der Mitte des Displays wird ein großes Herzsymbol angezeigt und die automatische Erholungspulsmessung wird eingeleitet.
3. Die Zeit im Display beginnt wird 0:60 an zurückgezählt
4. Im Display wird der Anfangspuls zu Beginn der Messung angezeigt. Hierbei wird der Durchschnitt der vier höchsten Pulswerte in den letzten 20 sek. vor Drücken der [TEST] Taste herangezogen.
5. Im Feld [PULSE] Puls wird der aktuell gemessene Pulswert angezeigt.
6. Nach Ablauf einer Minute ist die Zeit auf 0:00 zurückgefahren und es ertönt ein akustischer Signalton. Im Feld [PULSE] Puls wird Endpuls zum Zeitpunkt 0:00 angezeigt. Sie können nun die Hände von den Puls-Sensoren nehmen. Nach einigen Sekunden erscheint in der Mitte der Anzeige Ihre Fitness-Note vonF 1,0 - F 6,0 (Schulnotensystem).



PULSMESSUNG

Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:
Für eine zuverlässige Pulsüberwachung beim Training empfehlen wir einen passenden Brustgurt zu tragen. Der Computer verfügt über einen eingebauten Empfänger im Computer, sodass Sie einen Bluetooth-Pulsgurt, wie z.B. Christopeit-Sport BT-Pulsgurt (Art.-Nr.: 2209) dazu verwenden können. Wenn Sie den Pulsgurt etwas anfeuchten bevor Sie ihn umlegen sollte der Computer innerhalb von 60Sek. die Pulsdaten erfassen und zur Anzeige bringen. Die Reichweite der Pulsgurte beträgt je nach Modell bis ca. 10 m.

Handpulsmessung:
Am linken und rechten Pulsgriff befinden sich die Handpulssensoren. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, wird ein Wert in der Pulsanzeige angezeigt. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß, Hautbeschaffenheit und Durchblutung etc. zu individuellen Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.)

Hinweis: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, so hat die Handpulsmessung Vorrang.

Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden. Die Pulswerte sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

KONNEKTIVITÄT

KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport prägen die Kinomap App. Sie bietet reales Streckenmaterial für ein Training wie im Freien sowie Leistungsanalysen, Coaching-Inhalte, Multiplayer-Funktionen und offizielle Indoor-Rennen.

Herunterladen der App und Verbindung
Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet oder laden Sie die Kinomap App über den Google Play Store (Android) bzw. den Apple App Store (iOS) herunter. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen in der App. Aktivieren Sie Bluetooth und öffnen Sie den Gerätemanager. Wählen Sie die passende Produktkategorie und anschließend über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“ Ihr Modell aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Modell werden unterschiedliche Trainingsdaten per Bluetooth übertragen.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine 14-tägige kostenlose Testversion. Anschließend kann zwischen der kostenlosen Basisversion und der kostenpflichtigen Vollversion gewählt werden. Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter: **www.kinomap.com**

IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

Die Christopeit-Connect App verbindet Ihr Christopeit Sport Trainingsgerät per Bluetooth mit Ihrem Smartphone oder Tablet. Sie erfasst und speichert Ihre Trainingsdaten, synchronisiert diese mit Google Fit oder Apple Health und bietet Trainingsprogramme sowie individuell einstellbare Wochenziele.

Einrichtung und Verbindung
Scannen Sie den QR-Code oder laden Sie die App über den Google Play Store (Android) bzw. den Apple App Store (iOS) herunter. Aktivieren Sie nach der Installation Bluetooth und öffnen Sie die Christopeit-Connect App. Unter „Profil“ können Sie persönliche Daten und Wochenziele festlegen. Zur Geräteverbindung wählen Sie „Sportgerät“ und anschließend „Sportgerät verbinden“. Wählen Sie Ihre Gerätekategorie und Ihr Modell aus. Verfügbare Geräte werden angezeigt. Tippen Sie auf Ihr Gerät, um die Verbindung herzustellen. Ist das Trainingsgerät eingeschaltet und die App geöffnet, erfolgt die Verbindung künftig automatisch.

IOS / ANDROID APP

REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung!** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung
Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät längerals 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an den Schnellverschlusses. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube sowie an das Gewinde des Schnellverschlusses geben.

STÖRUNGSBESEITIGUNG

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.	Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Pulskabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige.	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen.	Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende Faktoren beachtet werden.

INTENSITÄT
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte mann die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS
Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen
Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt mann gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel
Männer:
Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)
Frauen:
Maximalpuls = 210 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

02 Trainingspuls-Berechnen
Der optimale Trainigspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.
Geeignet für: Anfänger
Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining
Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.
Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.
Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene
Trainingsart: leichtes Ausdauertraining
Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.
Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.
Geignet für: Anfänger und Vortgeschrittene
Trainingsart: moderates Ausdauertraining.
Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.
Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2
Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungsportler
Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining
Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.
Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Laistung / Wettkampftraining
Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungsportler
Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining
Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.
Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.
Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung
Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung
Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)
Maximalpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)
Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen
Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.
Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls
Trainingspuls = 190 x 0,6 [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

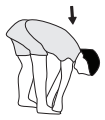
HÄUFIGKEIT
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufgkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm/- und Abkühl-Phasen
Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

MOTIVATION
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel-Nr:	**AL2 Silver / Black - 1107C / 11072C**
Stand der Daten:	10.07.2026
Stellmaß:	L 96 x B 59 x H 134
Trainingsplatzbedarf:	2,5 m^2
Gerätegewicht:	27,5 kg
Benutzergewicht max.:	150 kg

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com

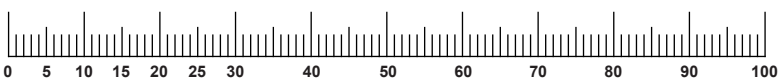
Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/A.

EIGENSCHAFTEN

- 24-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung (Magnet-Brems-System)
- ca. 9 kg Schwungmasse
- 10 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Pulsgesteuert)
- 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 10 bis 300 Watt einstellbar in 5 - Watt Schritten)
- 1 Körperfettprogramm
- Pulsmessung durch Handpulssensoren oder Bluetooth Pulsgurt
- Bluetoothverbindung für Christopeit Connect / Kinomap App / Zwift
- Lenker und Sattel neigungsverstellbar
- vertikal und horizontal verstellbarer Sattel
- Niveau Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Netzteil
- Beleuchtetes Display, 6 Anzeigefenster mit Anzeige der Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt, Pulsfrequenz und ODO
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, Pulsfrequenz und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness- Test Anzeige

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer AL2 Silver (1107C)	ET Nummer AL2 Black (11072C)
1	Grundrahmen		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW
2	Schraube	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Verbindungskabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Pulseinheit		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Vierkantstopfen		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Befestigungsteil		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Lenker		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Unterlegscheibe		2	25+56	39-10520	39-10520
9	Distanzstück		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Lenkerverkleidung		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Lenkerstützrohrverkleidung		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Lenkerstützrohr		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW
13	Unterlegscheibe gebogen	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Schraube	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Federring	für M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Stellmotorkabel		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Computer		1	12	36-1107-73-BT	36-1107-73-BT
18 L	Endkappe mit Transportrolle Links		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Endkappe mit Transportrolle Rechts		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Hutmutter		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Fuß vorne		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Pedalarm Links	9/16“	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Pedalarm Rechts	9/16“	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedale Links	9/16“	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	Pedale Rechts	9/16“	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Stopfen		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Schraube	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Handgriffschraube		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Endkappe mit Höhenverstellung		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Fuß hinten		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Schraube	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Sattelstützrohr		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Schnellverschluss		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Sterngriffmutter		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Unterlegscheibe	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Sattelschlitten		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW

Abb.-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer AL2 Silver (1107C)	ET Nummer AL2 Black (11072C)
34	Sattel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Stopfen		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Lenkerüberzug		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Abdeckung oben		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	C-clip	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Kugellager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Wellscheibe	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Tretkurbelachse		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Tretkurbelscheibe		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Flachriemen	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Schraube		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Federring	für M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C-clip	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetbügelachse		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetbügel		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Feder		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Schraube	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Mutter	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Federring	für M10	2	57	39-9995	39-9995
54	Spannrolle		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Gleitlager		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Schraube	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Spannrollenbügel		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Feder		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Selbstsichernde Mutter	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Achsmutter	M10x1.0	2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Schraube	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-Teil		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Mutter	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Achsmutter schmal	M10x1.0	2	69	39-9820	39-9820
65	Distanzring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Seilzug		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Kugellager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Schwungmasse		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Schwungradachse		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Schraube	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Schraube	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Rundverkleidung		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	Netzgerät	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Stellmotor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Gummiring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Selbstsichernde Mutter	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Schraube	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Verkleidung Links		1	1+79R	36-1107-31-BT	36-1107231-BT
79 R	Verkleidung Rechts		1	1+79L	36-1107-32-BT	36-1107232-BT
80	Schraube	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Sensorkabel		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Unterlegscheibe		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Netzanschlusskabel		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Unterlegscheibe	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Kunststoffgleiter		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Wellscheibe	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Freilaufrad		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Werkzeugset		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89L	Pedalsicherungsband links		1	22L	36-9504-48-BT	36-9504-48-BT
89R	Pedalsicherungsband rechts		1	22R	36-9504-46-BT	36-9504-46-BT
90	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1107-34-BT	36-1107-34-BT



CONTENTS

Page	Contents
4	Assembly overview
16	Important recommendations and safety instructions
17-18	Assembly instructions
20	Use of the device
20	RPM and power level
21-23	Computer
23	Kinomap app
24	Cleaning, checks and storage
24	Troubleshooting
25	General training instructions
26-27	Parts list – Spare parts list
77	Declaration of conformity
78-79	Exploded drawing

GB

DEAR CUSTOMER,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use. Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use
read operating
instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are ested and therefore represent the current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operatingcondition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of saddle and handlebar need smooth function and good condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. Attention! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consulta doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals. This item is not suitable for therapeutically purposes!

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **Attention!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min/daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. Attention! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must thereforeo nly be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. For safety reasons, we recommend that children and people with increased support needs only use the device in the presence of another person who can provide assistance if necessary. Use of the device by unsupervised children must be prevented by appropriate measures.

15. It must be ensured that the user and other people never go or stand with any body parts in the area of still moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

19. The unit has a resistance device with 24 levels. This makes it possible to increase or reduce the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button with „-“ reduces the braking resistance and thus the amount of effort required in the training. Pressing the button „+“ increases the braking resistance and thus the amount of effort required in the training.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg.

21. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

22. This device may only be operated with the supplied power supply unit.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

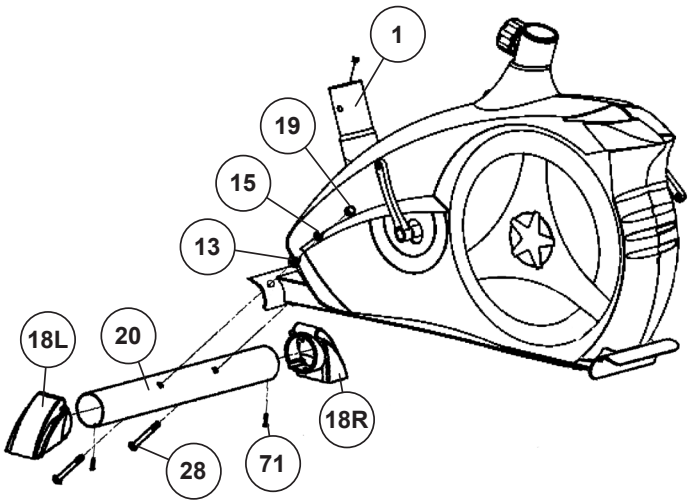
Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment. Assembly time: 30 - 40 min.

STEP 1

Attach the stabilizer (20) at main frame (1).

1. Put the end caps with transportation roller (18L+18R) at the ends of shorter front foot (20) in appropriate position and screw them tightly by using screw (71).

2. Attach the front foot (20) with the preassembled end caps with transportation rollers (18) to the main frame (1). Do this with the two screws (28), washers (13), spring washers (15) and cap nuts (19).

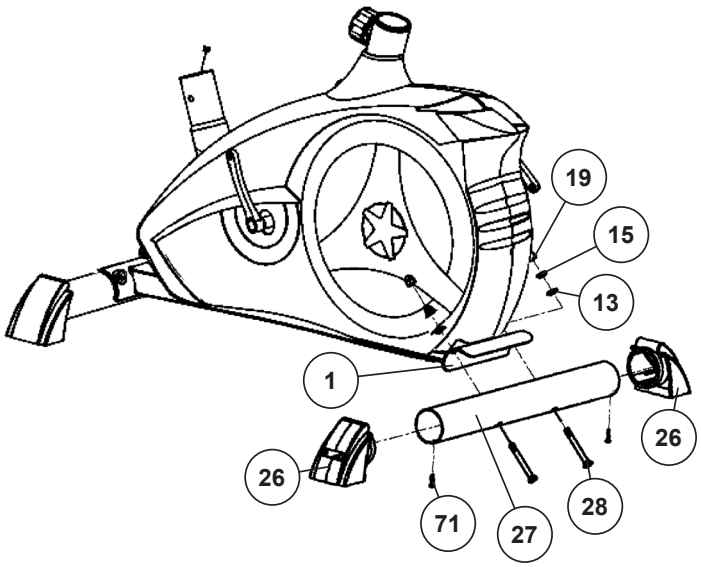


STEP 2

Attach the stabilizer (27) at main frame (1).

1. Put the end caps with height adjustment (26) at the ends of longer rear foot (27) and screw them tightly by using screw (71).

2. Mount the rear foot (27) on the base frame (1) so that the end caps stand properly on the floor. Do this with the two screws (28), washers (13), spring washers (15) and cap nuts (19). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at cap (26). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session. If you like to change the position of the home bike, put one foot in front of the front foot (20) and pull at handlebar in front direction until the home bike can move easy on the transportation rollers to another place.



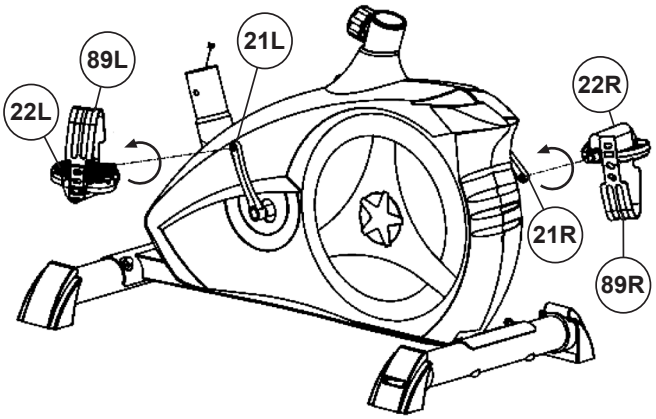
STEP 3

Attach the pedals (22L+22R) at pedal crank (21L+21R).

1. Screw the right pedal (22R) into the pedal arm (21R), which is on the right-hand side in the cycling direction. (**Attention!** the screw direction is clockwise).

2. Screw the left pedal (22L) into the pedal arm (21L) on the left hand side in the cycling direction. (**Attention!** the screw direction is anti-clockwise.) The assignment of the individual parts has been simplified for you by an additional marking with the letter R for right and L for left.

3. Then mount the pedal straps (89L+89R) left and right on the associated pedals (22L+22R).



STEP 4

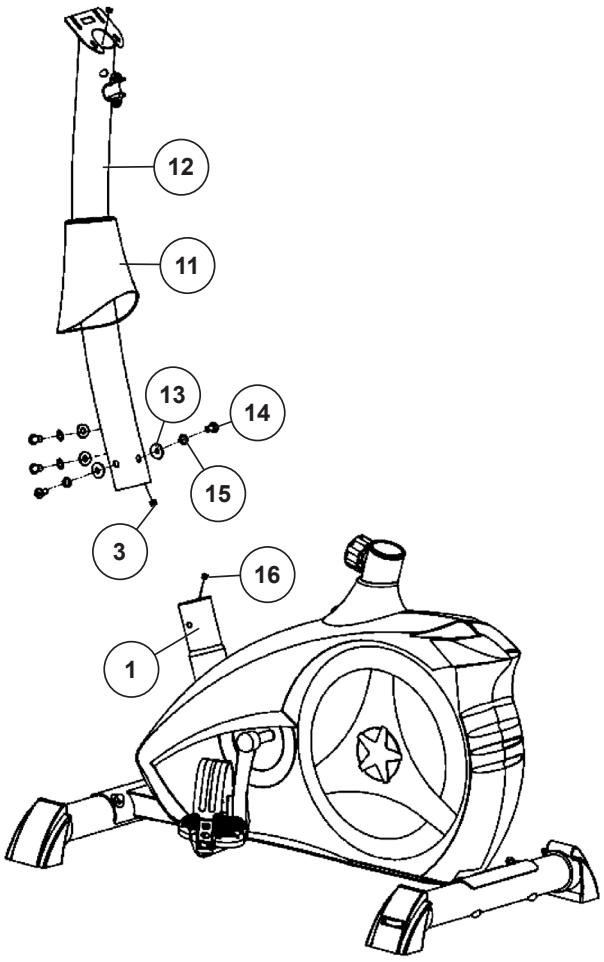
Attach the front post (12) at main frame (1).

1. Slide the handlebar support cover (11) onto the handlebar support (12).

2. Hold the handlebar support (12) with the connection cable (3) against the main frame holder. Connect the plug for the connection cable (3) coming out of the bottom of the handlebar support (12) of the computer with the matching plug for the motor cable (16) coming out of the main frame (1). **Note:** The connection cable (3) projecting from the support (3) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation.)

3. Place the handlebar support (12) in the locator provided for it in the main frame (1). Ensure that the cable connections made in step 3 are not squashed. When putting the steering tube in place, push the former slowly down into the locator in the main frame. Screw the handlebar support (12) onto the base frame (1) with the screws (14), spring washers (15) and washers (13).

4. Push the handlebar support cover (11) into right position to cover up the screw connection point.



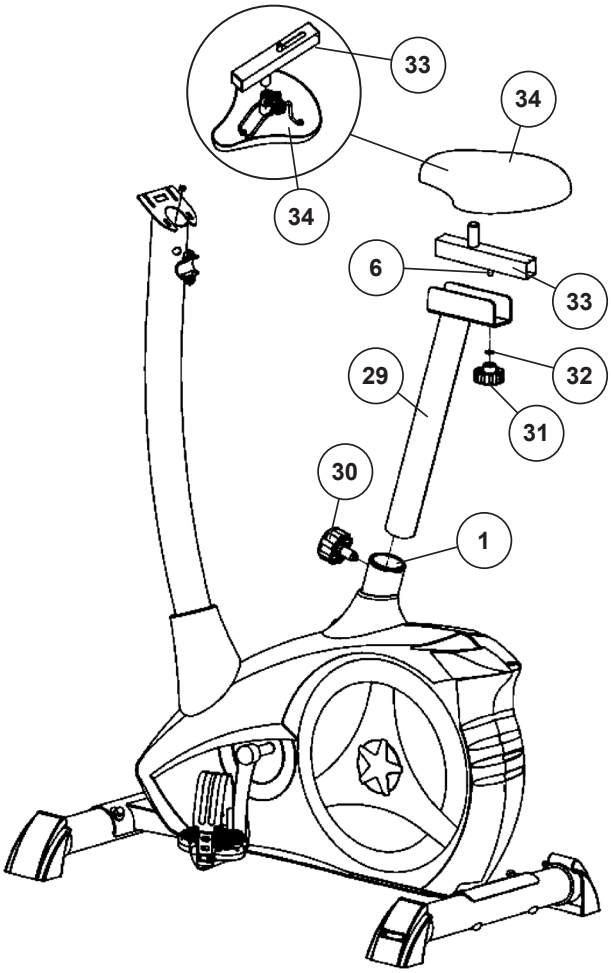
STEP 5

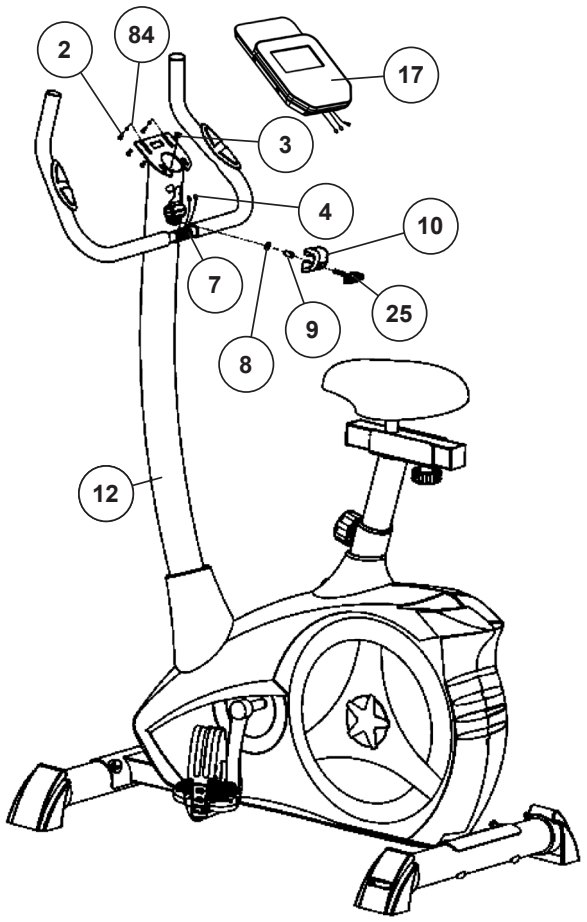
Attach the saddle (34) and saddle slide (33) at saddle support (29) and the saddle support (29) at main frame (1).

1. Push the saddle (34) with saddle bracket into the saddle slide (33) and tight it up in desired position. To do this, both black nuts must be tightened very firmly.

2. Place the saddle slide (33) into the holder of saddle support (29), set it at the desired horizontally position and screw it onto the saddle support (29) by fixing piece (6) washer (32) and star grip nut (31).

3. Push the saddle support tube (29) into the matching locator in the main frame (1), set it at the desired position and lock it by inserting the bolt with the quick release (30) in place and doing it up tight. (**Note:** To screw in the rapid-action lock (30), the threaded hole in the main frame (1) and one of the holes in the saddle support (29) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (29) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum Position. The setting of the saddle post can be adjusted as desired later. For this, the rapid action catch (30) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. Then secure the new setting by tightening the rapid action catch.) Furthermore, you must ensure when setting this desired position that the seat pillar is not pulled out of the main frame further than the highest setting position, which is marked. **Attention!** Ensure before every exercising that the saddle is tighten firmly.





STEP 6

Attach the handlebar (7) and computer (17) at handlebar support (12).

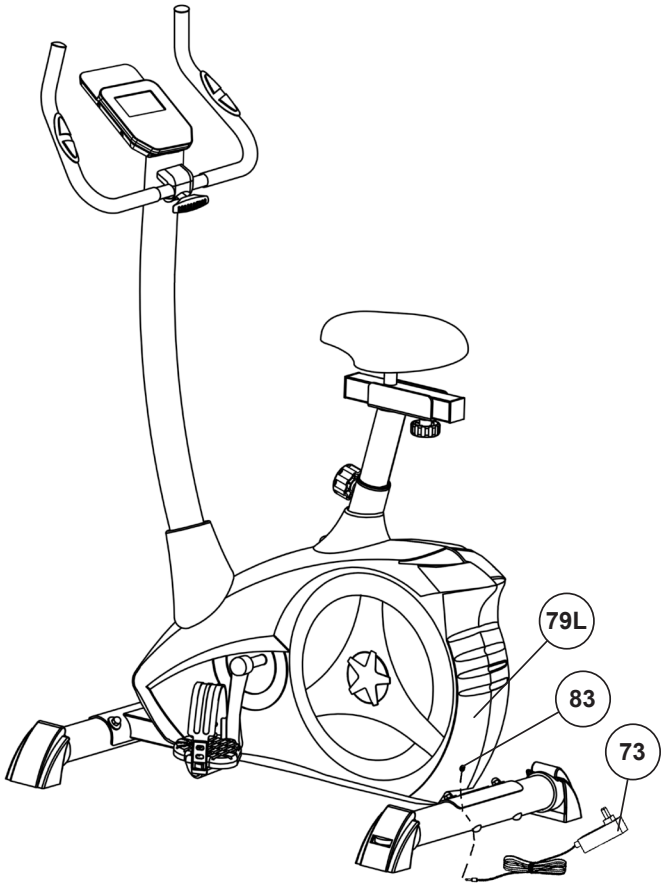
1. Guide the handlebar (7) to the open handlebar mount on the support tube (12) and then close the handlebar mount over the handlebar (7). Then thread the two pulse cables up through the openings on the support tube.

2. Attach the handlebar cover (10) at the handlebar holder.

3. Screw the handlebar (7) in desired position at the handlebar post (12) with spacer (9), washer (8) and handlebar screw (25).

4. Push the plugs of the connection cable (3) and pulse cable (4) projecting from the handlebar support (12) into the associated socket of the computer (17). The pulse cables have the same plug connections and therefore no specific assignment is necessary.

5. Place the computer (17) on the top of the the handlebar support tube (12) without squeezing the cables and tight firmly by using screw (2) and washers (84). The screws (2) you find at backside of computer.



STEP 7

Attach the power.

1. Please insert the plug of adaptor (73) to the power plug (83) at end of chain guard (79L).

2. Please insert the plug of adaptor (73) to the jack of wall power (230V~50Hz).

CHECKS

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

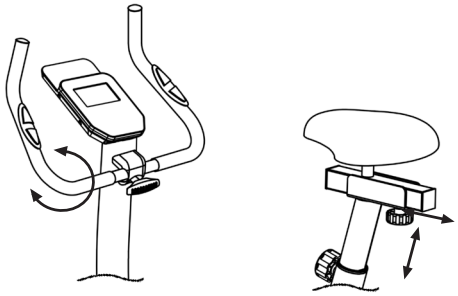
GB

USE OF THE DEVICE

Adjustment – Seat Position
For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.

Attention! Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

Handlebar adjustment
To adjust the handlebar, simply loosen the handlebar screw until the handlebar can be brought into the desired position and tighten it again after adjustment.



Mount
After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side. Now you are in the position to start your training.

Use
Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly. Pedal your exercise bike by your both feet alternately. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount
Slow down the pedaling speed until it comes to rest. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

Transportation
There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

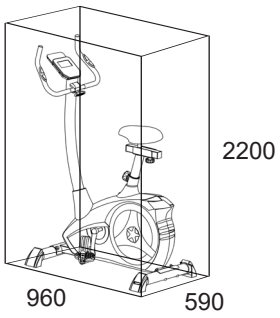
This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.
Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

RPM AND POWER LEVEL

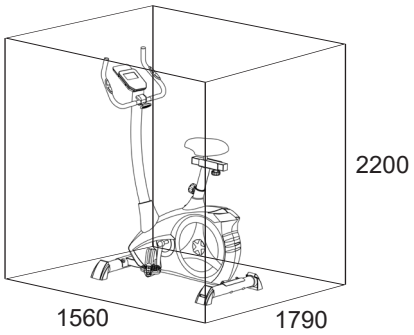
RPM → Level ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Remarks:
The power consumptions (Watt) are adjusted by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm). Your equipment was tested to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contactwith your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it. (Please note that a deviation tolerance as noted on page 16, is permissible.)

TRAINING SPACE REQUIREMENT

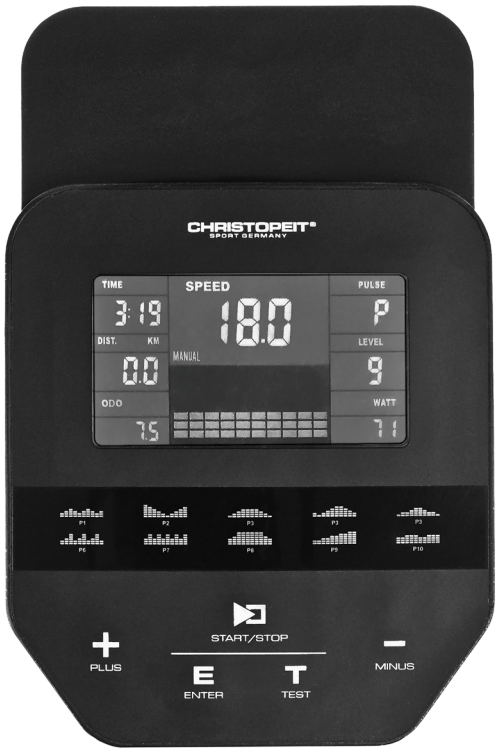


Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area (circulating 600mm))

COMPUTER INSTRUCTIONS



FUNCTION

The computer is very easy to use. By displaying all functions at the same time, there is no need to switch back and between the individual functions and you are always fully informed about your training process at a glance. This device is a speed-independent device. In order to achieve the performance you want, the computer regulates the resistance independently of the cadence in the watt program P16.

Turn on:
Insert the connection plug into the power supply socket on the device. An acoustic signal sounds - all LCD display segments appear for 2 seconds and are set to 00.
or
The power plug is already in the socket / device has automatically switched off. By pressing any key - or with at least one turn of the pedal - the computer switches itself on.

Turn off:
As soon as the device is not used for more than approx. 4 minutes, the computer switches off automatically. After finishing the training, unplug the power supply unit from the socket.

KEYS

[▶II-Start/Stop] key: Training start or interruption in the selected program. The computer only starts counting when the [Start/Stop] key has been pressed before. If the [Start/Stop] key is pressed for more than 3 seconds, all values are reset to 00:00 in the starting position.

[E-Enter] key: You can switch from one input field to the next with the input and confirmation key [E]. The selected function flashes. Enter the values with the [+/-] keys and confirm them by pressing the [E] key again. At the same time, the flashing display jumps to the next input field. During training, the functions UPM and calories, as well as speed and distance can be displayed permanently or alternately by pressing the [E] key. If the [E] key is pressed for more than 3 seconds, all values are reset to 00:00 in the starting position.

[+/-] keys: Use the [+/-] keys to change the values - only flashing values information can be changed in value.

[T-Test] key: With this key you can determine your fitness grade.

DISPLAY

[P1-21] Program: Display of set program 1-21. (Manual; P1 - P10 = fitness program; P11-P15 = individual user program; P16 = watt program; P17-P20 = pulse program; P21 = body fat program)

[LEVEL] Resistance level: Display of the resistance from level 1-24. The higher the number, the higher the resistance. The bar graph hat 8 bars available. Each bar shows three values You can see the exact value on the [LEVEL] display. The resistance can be changed in every program except WATT program P16 by pressing the [+/-] keys.

[TIME] Time: For setting / displaying the time in minutes and seconds up to a maximum of 99:00 minutes. Preselection in minute steps / counting up + down in second steps. In the programs P1-P20 min. default time is set to 5 minutes. Setting range 5-99 min.

[WATT] Watt:
The computer precisely measures the performance achieved during training. The performance displayed in watts. Setting range 10-300 watt. In program P16 consider the display of the target value.

[RPM] RPM / [SPEED] Speed: Display of pedal revolutions per minute and speed in km/h in automatic change. Or permanent by pressing the [E] key.

[DIST] Distance / [CAL] Calories: Display and default for distance and restrictions. The distance can be from 1 - 999 km. Using the average values, the computer calculates the calories that are displayed in KCal. To convert the binding unit of measurement for energy „Joule“ in the general target specification use this formulas:1Joule = 0.239 cal, or 1cal = 4.186J. The loss calories consumption can be set from 10 - 990 kcal. The up / down counting takes place in 0.1 steps. Display of distance and approx. calories alternating automatically. Or permament by pressing the [E] key.

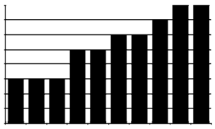
[ODO] KM Total: The distance in km of all training units is displayed. It is not possible to specify. The ODO display can be reset to zero at any time. To do this, press the [E] key and the [Start/Stop] key at once for 2 seconds.

[PULSE] Pulse display: The currently measured pulse is displayed here. If an upper heart rate limit is set, the display flashes when the set value is reached.

Pulse limit / Age: Available in programs P17-P20. Program P17-P19 are training programs with calculated max heart rate of 55% / 75% or 95%. As soon as you enter your age, the computer will calculate your max. pulse value that you should never exceed (formula: (220 - age) x 0.80). When this value is reached, the [PULSE] display starts to flash and you should then immediately reduce the speed or the load level. Age setting range: 10-100. In program P20: Display of the individual target heart rate you have specified. Pulse setting range: 60-240

Resistance profile: The desired training duration can be preset in the [TIME] display. The system divides this preset time into 10 sub-intervals. Each bar on the time axis (horizontal) = 1/10 of the specified time, e.g .: training time = 5 min = each bar is 30 seconds, training time = 10 min = each bar = 1 min. Each of the 10 bars corresponds to such a time interval. The current time bar is indicated by FLASHING. If no time is specified, each time bar means 3 minutes of training, ie after 3 minutes the flashing display jumps from bar 1 to bar 2, etc. up to a total of 30 minutes. If the program is stopped in the meantime with the [Start/Stop] key, the time to continue counting from there after pressing the [Start/Stop] key again.

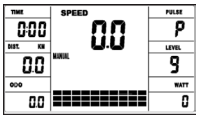
Pedal resistance: You can use the [+/-] key to adjust the pedal resistance at any time - in all programs, except in the watt program P16. You can see the change in the height of the bar and in the [LEVEL] display - the higher the bar, the higher the resistance and contrariwise. Each bar segment stands for 3 levels (e.g. 3 segments stand for levels 7, 8 + 9 or 7 segments stand for levels 19, 20 + 21). The selected value is shown on the [LEVEL] display. The change affects the current and subsequent time position. The height of the bars indicates the load, not a terrain profile. Program sequences are shown graphically on the display. The individual programs run as shown in the bar diagram in the display field, e.g. program 5 = mountain / program 2 = valley etc. (where the bar height = resistance, the time is distributed over the bar width)
After setting the program, it is essential to press the [Start/Stop] key if you want to start training. In principle, all determined and displayed values are not suitable for medical evaluations.



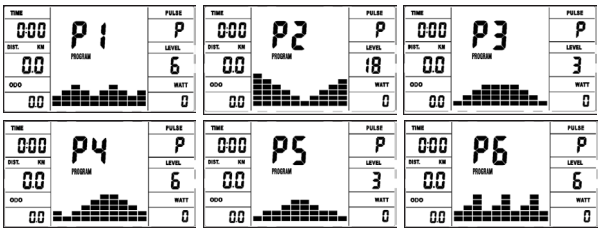
High bar = high pedal resistance
Low beams = small pedal resistance
Each bar segment contains 3 levels
Each of the 10 time beams corresponds 1/10 of the given training time

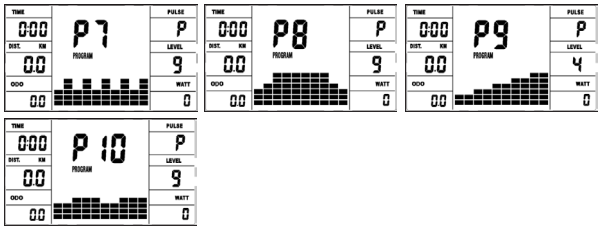
PROGRAMMS

1. MANUAL: Manual program
This program corresponds to the functions of a normal exercise bike. The time, the speed, the rpm, the distance, the wattage, the Kcal and the current pulse are shown permanently in the display. The pedal resistance can be set manually using the [+/-] keys. All values are to be operated manually - there is none automatic regulation. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the [E] key.

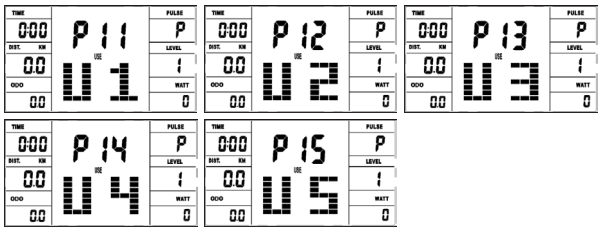


P1 - P10: Fitness programs
Various training programs are given here. If one of these programs is selected, the program runs automatically and includes various intervals. The division is made in difficulty levels and in time intervals. However, you can intervene in the program at any time to change the pedaling resistance or the duration. In addition, there is a corresponding bar display in the display field. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the [E] key.

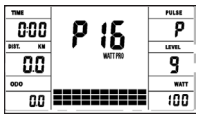




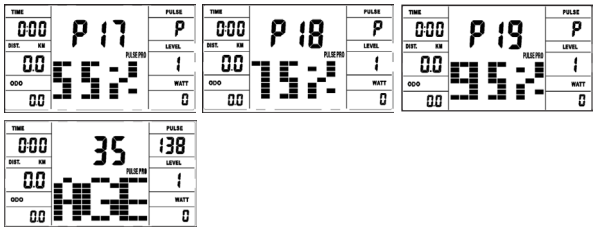
P11 - P15: indiv. training programs (U1-U5)
Here you can enter and train your various resistance profiles (U1-U5). Setting of the training parameters time/ distance/ calories/ upper pulse limit by pressing the [E] key.



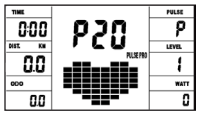
P16: Watt-Program
Here you can enter your individual watt specification. The pedaling resistance is automatically adjusted within a certain tolerance range by the computer, regardless of the pedaling frequency, so that you are always in the specified zone. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse / watt limit by pressing the [E] key.



P17 - P19: HRC programs
Here the computer automatically calculates your maximum heart rate after entering your age and, depending on the program, the corresponding training target heart rate will be adjusted to 55% / 75% or 95%.This target value is displayed. The pedaling resistance is automatically adjusted by the computer in order to stay at this target frequency. Setting of the training parameters time / distance / calories / age by pressing the [E] key.

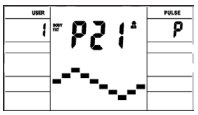


P20: Target training heart rate THF
Here you can specify your optimal training pulse rate THF. The pedal resistance is within a certain tolerance range automatically readjusted by the computer so that you are always in the specified pulse zone. Setting of the training parameters time / distance / calories / upper pulse limit by pressing the [E] key.



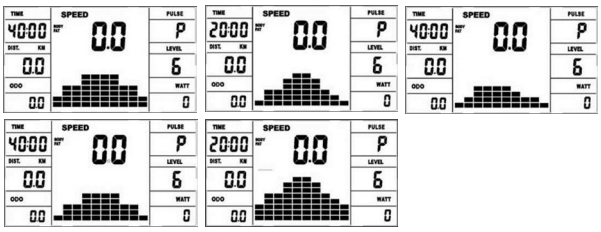
P21: Body-Fat program
Here you can get a body fat analysis and get exercise suggestion. Press the [E] key and select a user no. 1-8. Use the [E] key to access the different data [HIGHT] hight = 120-250 cm, [🚹] male / [🚺] female, [YEAR] age = 10-99 years, [WEIGHT] bodyweight = 20 -200kg) one after the other and set them to your data using the [+/-] keys. Then press the [Start/Stop] key and grab the hand pulse sensors to measure your body fat.

After about 10 seconds, the deisplay show body your fat in%, BMI and BMR as well as a suggested exercise program. Press [Start/Stop] key to exit body fat test and press again to start exercising this program.



Gender → Bodytype ↓	Male ≤ 30	Male > 30	Female ≤ 30	Female > 30
Underweight	< 14%	< 17%	< 17%	< 20%
Healthy	14~20%	17~23%	17~24%	20~27%
Slightly Overweight	20.1~25%	23.1~28%	24.1~30%	27.1~33%
Overweight	25.1~35%	28.1~38%	30.1~40%	33.1~43%
Obese	> 35%	> 38%	> 40%	> 43%

Note:
1. During body fat test, it will display Err2 if hand pulse sensors get no input.
2. According to test result, 10 seconds have no operation or operation arbitrarily key, will get into system recommendation to toughen program.

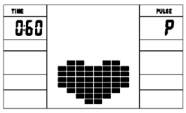


ERROR MESSAGES:

Each time the computer is restarted, it will run a quick test for functionality. If something is not in order, it indicates possible errors:
E1 This symbol and a warning tone appear if the wiring is incorrectly connected or there is a fault in the resistance setting. Check all cable connections, especially at the connectors. After eliminating the error, press and hold the [Start/Stop] key for 3 seconds to reset the system.

FITNESS NOTE / RECOVERY PULSE FUNCTION

Your ergometer offers the option of evaluating your individual fitness in the form of a „fitness grade“. The measuring principle is based on the fact that in healthy, well-trained people, the pulse rate drops faster within a certain period of time after training than in healthy, less well-trained people. To determine the fitness level, the difference between the pulse rate at the end of the training (start pulse) and the pulse rate one minute after the end of the training (end pulse) is used. Do not start this function until you have trained for some time. Before starting the recovery pulse function, you must have your current pulse rate displayed by placing your hands on the hand pulse sensors.
1. Press the [Test] key and then place both hands on the sensors to measure your heart rate.
2. The computer goes into STOP mode, a large heart symbol is shown in the middle of the display and the automatic recovery pulse measurement is initiated.
3. The time in the display starts counting down at 0:60
4. The start pulse at the beginning of the measurement is shown in the display. It is the average of the four highest heart rate values in the last 20 sec. before pressing the [Test] key.
5. The currently measured pulse value is displayed in the [PULSE] display.
6. After one minute has elapsed, the time is reduced to 0:00 and an acoustic signal sounds. The end pulse at the time 0:00 is displayed in the [PULSE] display. You can now take your hands off the heart rate sensors. After a few seconds, your fitness grade from F 1.0 - F 6.0 (school grade system) appears in the middle of the display.



HEART RATE MEASUREMENT

Heart rate measurement using a heart rate belt:
For reliable heart rate monitoring during training, we recommend wearing a suitable chest belt. The computer has a built-in receiver, so you can use a Bluetooth heart rate belt, such as the Christopeit Sport BT heart rate belt (item no.: 2209). If you moisten the heart rate belt a little before you put it on, the computer should record and display the heart rate data within 60 seconds. The range of the heart rate belts is 10 m depending on the model.

Hand pulse measurement:
The hand pulse sensors are located on the left and right hand grips. Please make sure that both palms always rest on the sensors at the same time with normal force. As soon as the pulse decreases, a value is shown in the pulse display. (The hand pulse measurement is only for orientation, since movement, friction, sweat, skin texture and blood circulation, etc. can lead to individual deviations from the actual pulse.)

Note: If both pulse measurement methods are used at the same time, the hand pulse measurement has priority.

Attention! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel dizzy or weak, stop training immediately. The pulse values are not suitable for medical purposes.

CONNECTIVITY

KINOMAP APP

Sports, coaching, gaming, and esports are the focus of the Kinomap app. It offers real-world route data for outdoor-like training, as well as performance analysis, coaching content, multiplayer features, and official indoor races.

Downloading the App and Connecting
Scan the QR code with your smartphone or tablet, or download the Kinomap app from the Google Play Store (Android) or the Apple App Store (iOS). Register and follow the instructions in the app. Activate Bluetooth and open the device manager. Select the appropriate product category and then your model via the manufacturer‘s logo, „Christopeit Sport,“ to connect your sports equipment. Different training data is transferred via Bluetooth depending on the model.

Note: The Kinomap app offers a 14-day free trial. Afterward, you can choose between the free basic version and the paid full version. For current information and pricing, please visit:
www.kinomap.com

IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

The Christopeit Connect app connects your Christopeit Sport training equipment to your smartphone or tablet via Bluetooth. It records and saves your training data, synchronizes it with Google Fit or Apple Health, and offers training programs as well as individually adjustable weekly goals.

Downloading the app and connecting
Scan the QR code or download the app from the Google Play Store (Android) or the Apple App Store (iOS). After installation, activate Bluetooth and open the Christopeit Connect app. Under „Profile,“ you can set personal data and weekly goals. To connect your device, select „Sport Equipment“ and then „Connect Sport Equipment“ Select your device category and model. Available devices will be displayed. Tap on your device to establish the connection. If the training equipment is switched on and the app is open, the connection will be established automatically in the future.

IOS / ANDROID APP

CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning
Use only a less wet cloth for cleaning. **Attention!** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage
Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt, and on the thread of the quick release for saddle support.
Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks
We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt and to the thread of quick release for saddle support.

TROUBLESHOOTING

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No power adapter is well plugged or wall power is without power.	Check that the power adapter is properly plugged in, possibly with another electric device check if the wall power is fine.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	Pulse cable is not plugged in.	Check the separately pulse cable is well connected with computer.
No pulse value	Pulse sensors not well connected.	Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable.

GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits.

INTENSITY
The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/ or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

TRAINING HEART RATE
To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01 Maximum heart rate calculation
The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = 220 - age). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:
Men:
Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)
Women:
Maximum heart rate = 210 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

02 Training heart rate calculation
The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation
Suitable for: Beginners
Type of training: very light cardio training
Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.
Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1
Suitable for: beginners and advanced users
Type of training: light cardio training
Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.
Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2
Suitable for: beginners and advanced
Type of training: moderate cardio training.
Goal: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.
Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2
Suitable for: advanced and competitive athletes
Type of training: moderate endurance training or interval training
Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.
Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training
Suitable for: athletes and high-performance athletes
Type of training: intensive interval training and competition training /
Goal: improvement of maximum speed and power.
Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.
Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation
Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation
Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)
Maximum heart rate = 214 - (0.5 x 30) - (0.11 x 80)
Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation
Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.
Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate
Training heart rate = 190 x 0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

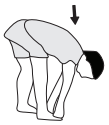
FREQUENCY
Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

TRAINING PLAN
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training “training phase”. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases
Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch the arm.



Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.



Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.



Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change the leg after 20 sec.

MOTIVATION
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goalin view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type-Nr:	**AL2 Silver / Black - 1107C / 11072C**
Date of technical data:	10.07.2026
Dimensions approx:	L 96 x B 59 x H 134
Space requirements:	2,5 m^2
Weight approx.:	27.5 kg
Load max. (User weight):	150 kg

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com

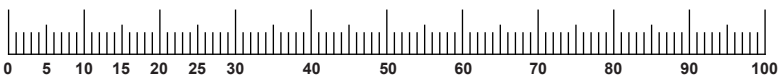
This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/A.

FEATURES

- Magnetic brake system with approx. 9 KG flywheel
- Motor- and Computer-controlled resistance, with 24 manually adjustable load steps
- 10 installed programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 manually program
- 1 speed independent program, power control in steps of 5 Watt (10 – 300 Watt)
- 1 Body Fat program
- Pulse measurement by hand pulse sensors or bluetooth heart rate belt
- Bluetooth connection for Kinomap Christopeit Connect / APP / Zwift
- Handlebar and saddle incline adjustable
- Saddle horizontally- and vertically-adjustable
- Wheels for easier transportation
- Power plug (Adapter)
- Backlight Display, with 6 windows showing functions: Speed, time, distance, approx. calories, Pedal revolutions per minute, ODO, Watt and heart rate.
- Input of limits for time, distance and approx. calories, watt and heart rate, Announcement of higher limits
- Fitness test (Recovery)

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number AL2 Silver (1107C)	ET Number AL2 Black (11072C)
1	Main Frame		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW
2	Screw	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Connection cable		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Pulse unit with wire		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Square end cap		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Fixed bracket		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Handlebar		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Washer		2	25+56	39-10520	39-10520
9	Bushing		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Handle cover		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Handlebar support cover		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Handlebar post		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW
13	Curved washer	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Screw	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Spring washer	for M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Motor cable		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Computer		1	12	36-1107-73-BT	36-1107-73-BT
18 L	End cap left		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	End cap right		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Cap nut		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Front stabilizer		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Crank left	9/16“	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Crank right	9/16“	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedal left	9/16“	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	Pedal right	9/16“	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Small plastic cover		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Bolt	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Hand grip bolt		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	End cap with height adjustment		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Rear stabilizer		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Bolt	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Saddle post		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Knob bolt		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Knob		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Washer	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Saddle slide		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to	ET Number AL2 Silver (1107C)	ET Number AL2 Black (11072C)
34	Saddle		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	End cap		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Foam grip		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Top cover		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	C-clip	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Bearing	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Wave washer	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Axle		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Belt wheel		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Belt	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Bolt		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Spring washer	for M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C-clip	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetic bracket axle		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetic bracket		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Spring		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Bolt	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Nut	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Spring washer	for M10	2	57	39-9995	39-9995
54	Idler wheel		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Bushing		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Screw	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Idler wheel bracket		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Spring		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Nylon nut	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Axle nut	M10x1.0	2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Screw	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-piece		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Nut	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Axle nut slim	M10x1.0	2	69	39-9820	39-9820
65	Spacer ring		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Tension cable		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Bearing	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Flywheel		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Flywheel axle		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Screw	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Screw	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Round cover		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	AC adaptor	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Serve motor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Rubber ring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Nylon nut	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Bolt	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Chain cover left		1	1+79R	36-1107-31-BT	36-1107231-BT
79 R	Chain cover right		1	1+79L	36-1107-32-BT	36-1107232-BT
80	Screw	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Sensor		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Washer		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	DC connection cable		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Washer	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Saddle bushing		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Wave washer	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Small pulley		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Tool set		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89L	Pedal strap left		1	22L	36-9504-48-BT	36-9504-48-BT
89R	Pedal strap right		1	22R	36-9504-46-BT	36-9504-46-BT
90	Assembly and exercise instruction		1		36-1107-34-BT	36-1107-34-BT



F

SOMMAIRE

Page	Contenu
4	Aperçu de l‘assemblée
28	Recommandations importantes et consignes de sécurité
29-31	Instructions de montage
32	Monter, utiliser & descendre
32	RPM et puissance
33-35	Mode d’emploi de l‘ordinateur
36	Kinomap app
36	Nettoyage, entretien et stockage de l‘exercice
36	Corrections
37	Consignes générales de formation
38-39	Liste des pièces - Liste des pièces de rechange
77	Déclaration de conformité
78-79	Dessin éclaté

CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

Nous vous félicitons pour l’achat de ce cycle d’entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d’emploi. Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Top-Sport Gilles GmbH



RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l’obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l’appareil en suivant exactement les instructions de montage et n’utiliser que les pièces spécifiques à l’appareil et ci-jointes pour le montage de l’appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l’intégralité de la livraison à l’aide du bon de livraison et l’intégralité des emballages en carton à l’aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d’utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 les heures d‘ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autresvérifiez les connexions et les puits d‘accès et les joints avec une certainetraiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l‘équipement estassurée. Vérifiez en particulier la selle et réglage de guidon pour l‘étanchéité.

3. Mettre en place l’appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l’humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l’appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l’humidité et l’eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l’appareil.

5. Avant de commencer l’entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l’appareil.

6. Pour nettoyer l’appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d’éventuelles réparations, n’utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l’appareil doivent être enlevées tout de suite après l’entraînement.

7. Respect! Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C’est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d’entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l’entraînement, les objectifs et l’alimentation. Il ne faut pas s’entraîner après un repas lourd.

8. Ne s’entraîner avec l’appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n’utiliser que des pièces de rechange originales. **Respect!** Remplacez immédiatement toute partie usée et n’utilisez pas la machine jusqu’à ce qu’elle soit réparée.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d’autre n’est indiqué dans le mode d’emploi, l’appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l’entraînement. Le temps d‘entrainement ne devait pas depasser au total 60 min/chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l’appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l’entraînement. Les chaussures d’entraînement doivent être choisies en fonction de l’appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. Respect! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d’autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l’entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C’est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l’emploi prévuet uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Pour des raisons de sécurité, nous recommandons aux enfants et aux personnes ayant des besoins d’assistance accrus d’utiliser l’appareil uniquement en présence d’une autre personne pouvant leur apporter une aide si nécessaire. L’utilisation de l’appareil par des enfants sans surveillance doit être empêchée par des mesures appropriées.

15. Il faut s’assurer que l’utilisateur et d’autres personnes ne vont jamais ou ne se tiennent jamais avec des parties du corps dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d’emploi ou de l’emballage fait rem arguer sur cela. Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d’autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l’administration communale le poste d’enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d’emballage, les piles vides et les pièces de l’appareil doivent être évacués en respectant l’environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Dans les modes d’opération qui dépendent de la vitesse, la résistancepeut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent dela vitesse. Dans les modes d’opération indépendant de la vitesse, l’utilisateurpeut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machinemaintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant sinécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. L’appareil est équipé d’un réglage de résistance à 24 niveaux. Celapermet de réduire ou d’augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveaud’entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveaud’entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers leniveau 16, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage etainsi du niveau d’entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg.

21. Les instructions de montage et d‘utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

22. Cet appareil ne peut être utilisé qu'avec le bloc d'alimentation fourni.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

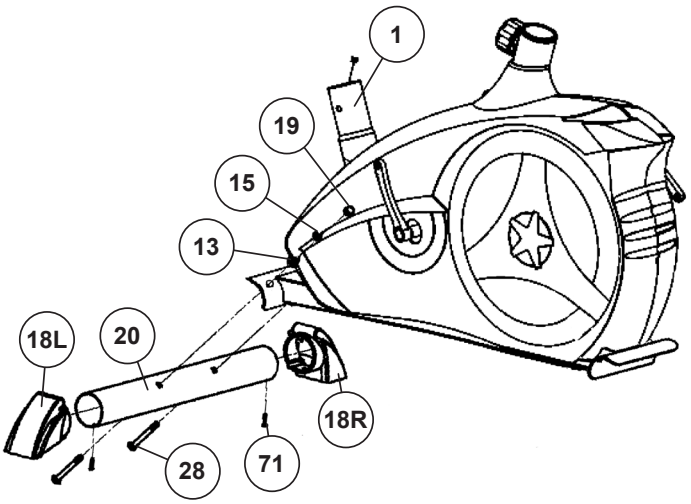
Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. Temps de Montage: 30 - 40 min.

ÉTAPE N° 1

Montage du pied avant et arrière (20).

1. S'ils montent les coiffe à palier (18L+18R) au moyen des vis (71) au tube court de pied avant (20) si bien que les rôles de transport soient transmis en avant.

2. Attachez le pied avant (20) aux coiffe à palier (18) sur le corps de l'appareil.Servez-vous des deux vis (28), rondelles (13), rondelle élastique bombée (15) et écrous borgne (19).

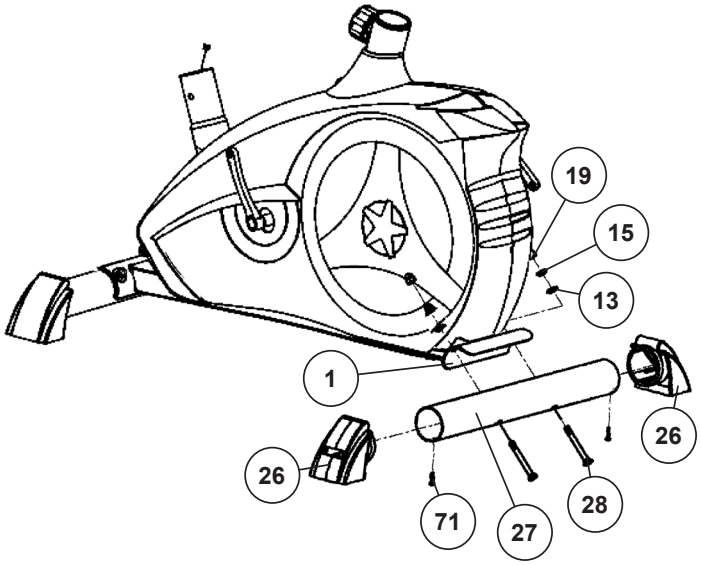


ÉTAPE N° 2

Montage du pied avant et arrière (27).

1. S'ils montent les capuchons de protection dé jàassemblés (26) au moyen des vis (71) au tube longue de pied arrière (27).

2. Assemblez le pied arrière (27) sur le cadre de base (1) afin que les capuchons d'extrémité soient correctement sur le sol. Utilisez à cet effet deux vis (28), les rondelles (13), les rondelles élastique bombée (15) et les écrous borgne (19). Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (26). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement. Autour de l'appareil apporter à une autre position, ils se mettent d'un pied devant l'avant le pied de l'appareil et vous faites basculer l'appareil en tirant au conducteur jusqu'ici en avant, jusqu'à ce que cela se lève sur les rôles de transport et puisse être dépensé en trajets facilement.



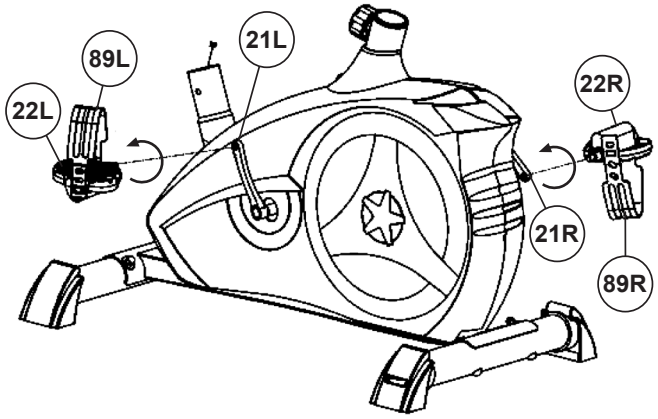
ÉTAPE N° 3

Montage des pédales (22L+22R) sur les bras de pédales (21L+21R).

1. Vissez la pédale droite (22R) dans le support à droite (21R), qui se trouve du côté droit dans le sens du vélo. (**Respect!** le sens de la vis est dans le sens des aiguilles d'une montre).

2. Vissez la pédale gauche (22L) dans le support à droite (21L) sur le côté gauche dans le sens du vélo. (**Respect!** le sens de la vis est dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.) L'affectation des différentes pièces a été simplifiée pour vous par un marquage supplémentaire avec la lettre R pour droite et L pour gauche.

3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche (89L+89R) et droite sur les pédales (22l+22R) qui leur correspondent.



ÉTAPE N° 4

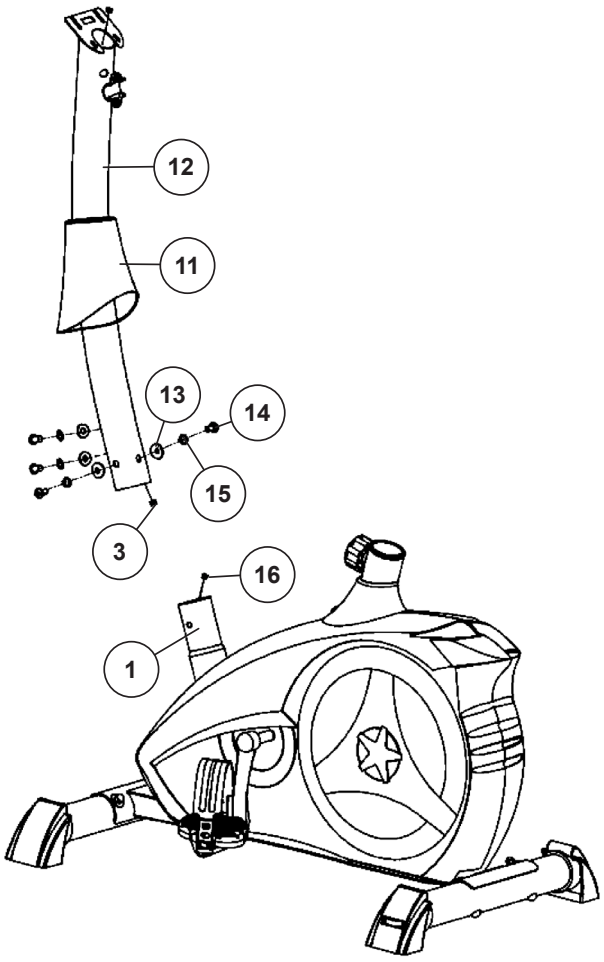
Montage de tube d'appui du guidon (12) sur le corps de l'appareil (1).

1. Glissez le revêtement (11) sur le tube d'appui du guidon (12).

2. Prenez le tube d'appui du guidon (12) avec le câble de connexion (3) de l'ordinateur déjà en place. Reliez la fiche pour le câble de connexion (3) de l'ordinateur sortant du bas du tube d'appui du guidon (12) à la fiche pour le câble de connexion (16) de moteur dépassant du corps de l'appareil (1). **Respect!** L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (3) dépassant de la partie supérieure du tube de support (12) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.

3. Introduisez le tube d'appui (12) du guidon dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles établies lors de la phase 3 ne soient pas écrasées. En mettant le tube du support (12) du guidon en place, poussez celui-ci lentement vers le bas dans le support du bâti du corps de l'appareil. Vissez le tube support du guidon (12) avec le châssis (1) au moyen des vis (14), de la rondelle élastique bombée (15) et des rondelles intercalaires (13).

4. Poussez le revêtement (11) dans le lien de vis produit est recouvert.



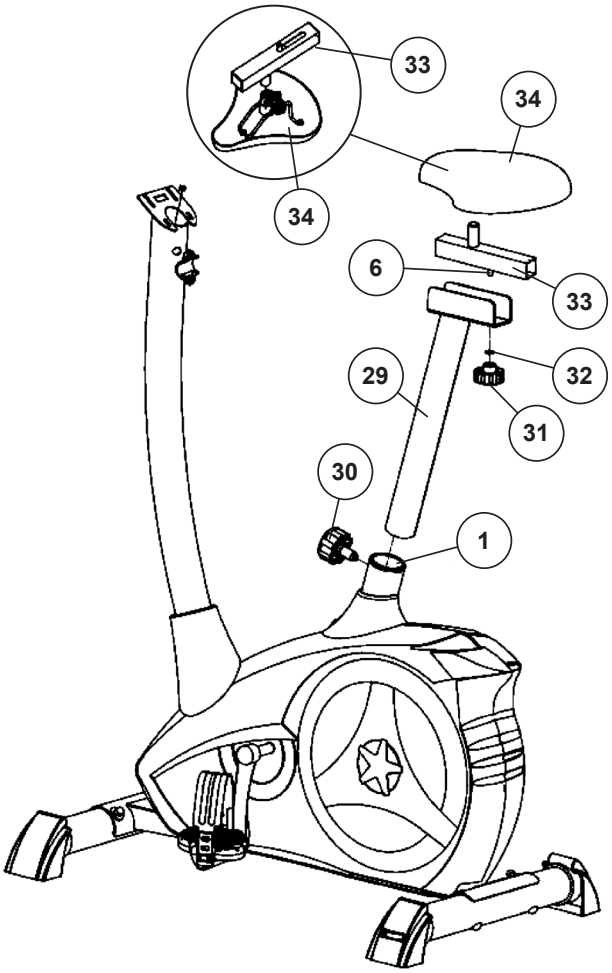
ÉTAPE N° 5

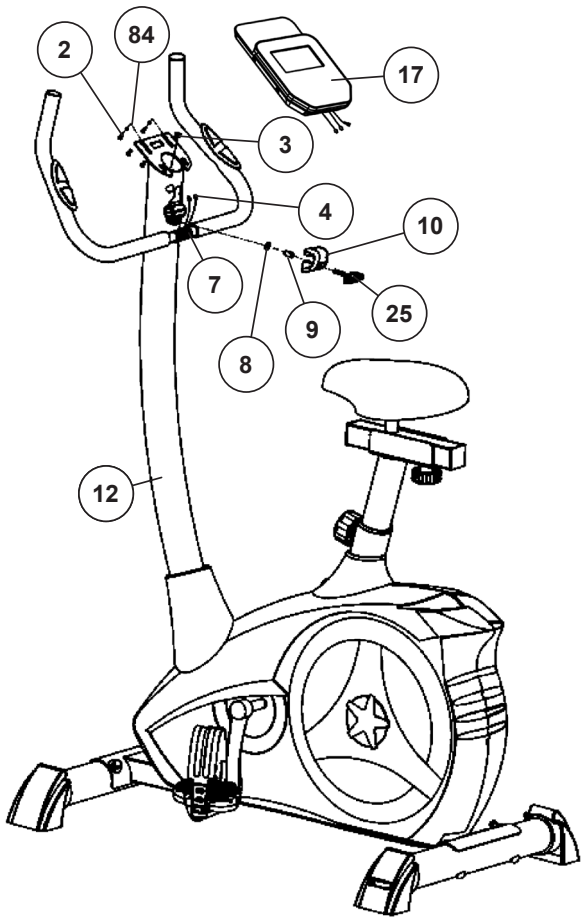
Montage du chariot de selle (33) et de selle (34) sur le support de selle (29) Et montage du support de selle (29) sur le châssis (1).

1. Placez la selle (34) avec le logement de selle sur le chariot de selle (33) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée. Pour ce faire, les deux écrous noirs doivent être serrés très fermement.

2. Placez le chariot de selle (33) dans le logement, au niveau du tube support de selle (29) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la vis poignée-étoile (31), de la rondelle (32) et de la pièce de vis (6).

3. Insérez le tube de la selle (29) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (1), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la vis à poignée en croix (30) et la serrant à fond. (Pour desserrer la fermeture rapide (30), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (30) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).Vérifiez par ailleurs que le tube de la selle ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée. **Respect!** S'il vous plaît, devant chaque entraînement contrôlent la selle sur la position de siège ferme.





ÉTAPE N° 6

Montage de l’ordinateur (17) et de guidon (7) sur d’appui du guidon (12).

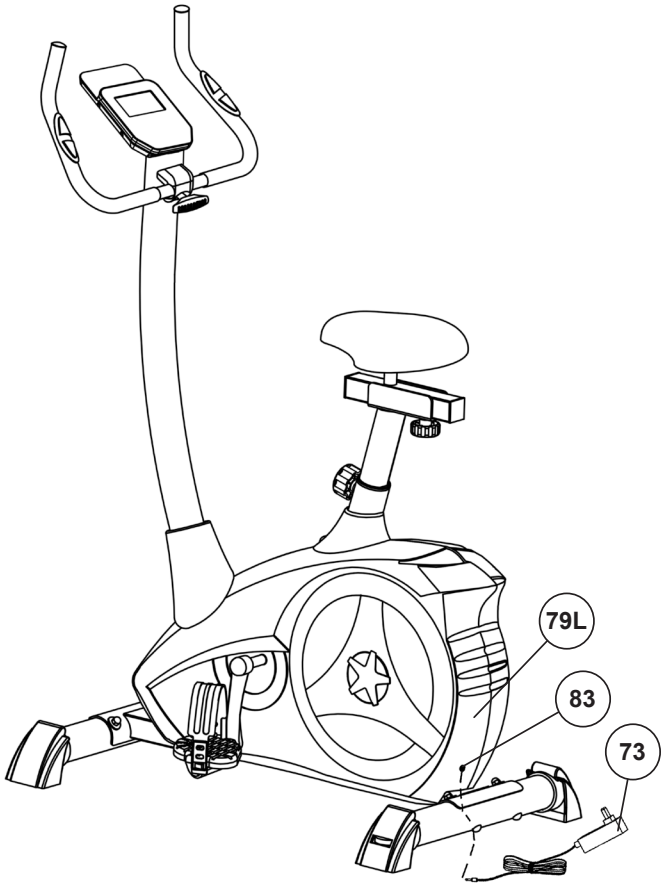
1. Guidez le guidon (7) vers le support de guidon ouvert sur le tube de support (12) puis fermez le support de guidon sur le guidon (7). Enfilez ensuite les deux câbles d'impulsion à travers les ouvertures du tube de support.

2. Attachez le revêtement pour de guidon (10) sur le guidon (7).

3. Placez une rondelle (8) et une pièce d’écartement (9) sur la vis à oreilles (25) afin de pouvoir fixer le guidon (7) dans la position souhaitée, au niveau du tube support (12).

4. Branchez le connecteur du faisceau de câble de connexion (3) et des câbles de pouls (4) qui dépasse du tube de support du guidon (12) dans la prise qui se trouve au dos du calculateur (17). Les câbles d'impulsions ont les mêmes connecteurs et aucune affectation spécifique n'est donc nécessaire.

5. Place l’ordinateur (17) en haut du tube de support du guidon (12) sans écraser les câbles et visser á vis (2) and rondelles (84). Les vis (2) se trouvent à l‘arrière de l’ordinateur.



ÉTAPE N° 7

Branchement de l’appareil d’alimentation électrique (73).

1. Introduisez la fiche de l’appareil d’alimentation électrique (73) dans la prise adéquate (83) à l’extrémité arrière du revêtement (79L).

2. Enfichez ensuite l’appareil d’alimentation électrique (73) dans une fiche femelle (230V~/50Hz).

CONTRÔLE

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l’appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

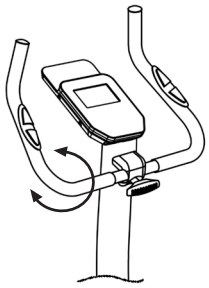
Remarques:
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d’outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

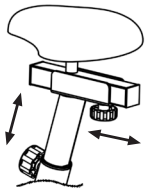
MONTER, UTILISER & DESCENDRE

Réglage de la position de la selle
Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.

Attention!
Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé. Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle. Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Ajustement de la guidon
Pour régler la guidon, desserrez simplement la vis de la guidon jusqu'à ce que la guidon puisse être amenée dans la position souhaitée et resserrez-la après le réglage.





Monter
Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée.Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser
Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre
Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e). Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Transport
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

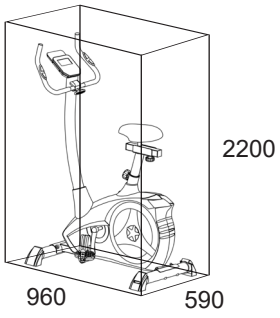
Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.
Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

RPM ET PUISSANCE

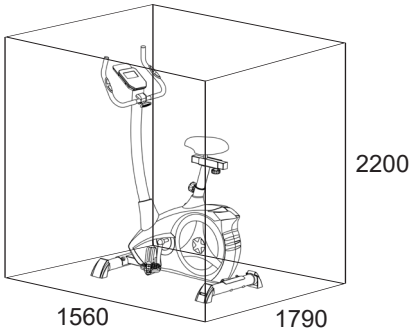
RPM → Niveau ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Remarques:
La puissance consommée (en Watt) est ajusté mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm). Votre machine avait été examiné afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapportà l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration. (S'il vous plaît noter que la tolérance d'écart comme indiqué en page 28, est autorisée.)

BESOIN D'ESPACE DE FORMATION

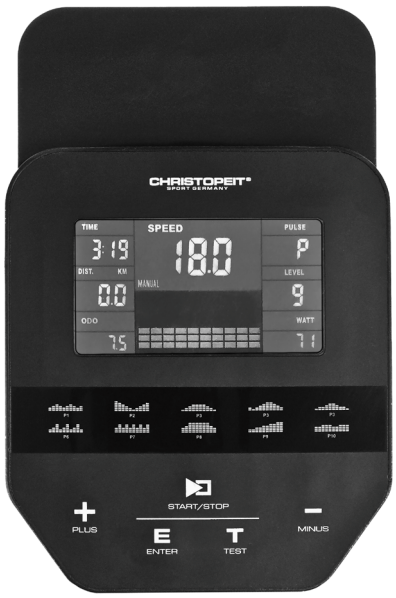


Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)



Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (tout autour 600mm))

GUIDE D'UTILISATION DE L'ORDINATEUR



FONCTION

L'ordinateur de votre est très facile à utiliser. L'affichage simultané de toutes les fonctions vous permet de naviguer avec précision entre les fonctions individuelles. D'un coup d'oeil, vous êtes informé du déroulement de votre entraînement. Il s'agit ici d'un appareil indépendant du nombre de rotations. Pour sélectionner la puissance souhaitée, l'ordinateur règle le frein, indépendamment de la fréquence de marche à programme watts P16.

Mise en route
Branchez la fiche de raccordement dans la prise de raccordement au réseau de l'appareil. Un signal sonore retentit alors - L'écran LCD affiche tous les segments pendant 2 secondes, puis les réglages sont remis à zéro.
ou
La fiche est déjà insérée dans la prise / l'appareil s'est automatiquement éteint. En cliquant sur n'importe quelle touche - ou en tournant au moins une fois les pédales - l'ordinateur s'allume automatiquement.

Éteindre:
Dès que l'appareil n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes environ, l'ordinateur s'éteint automatiquement. Après l'entraînement, débranchez l'adaptateur secteur de la prise de courant.

TOUCHES

[▶II-Start/Stop] Touche: Début ou interruption de l'entraînement dans le programme sélectionné. Affichage: L'ordinateur ne commence à compter que si la touche [Start/Stop] a été préalablement sélectionnée. Si l'on presse la touche [Start/Stop] pendant plus de trois secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.

[E - Enter] Touche: La touche [E] saisie et confirmation permet de passer d'une zone de saisie à la suivante. La fonction sélectionnée clignote. Les touches [+/-] vous permettent d'introduire des valeurs et la touche [E], de les confirmer. Simultanément, la zone de donnée suivant clignote. Au cours de la formation peut appuyer sur les touche [E] des fonctions RPM et calories, ou km/h et distance affiché en permanence ou en alternance. Si l'on presse la touche [E] pendant plus de trois secondes, toutes les valeurs seront remises à zéro.

[+/-] Touche: Vous permettent de modifier les valeurs – seules les données en surbrillance peuvent être modifiées.

[T-Test] Touche: Cette touche vous permet de consulter vos informations de fitness.

AFFICHAGES

[P1-21] Programme: Affichage du programme engagé 1–21 (programme manuel; P1–P10 = programme fitness; P11–P15 = programmes individuels; P16 = programme en watts, P17–P20 = programmes des pulsations et P21 = programme pour les lipides).

[LEVEL] Degré: Affichage de la résistance à la charge de 1 à 24. Plus le chiffre est élevé, plus la résistance est importante. L'affichage propose 8 leviers. Trois valeurs peuvent être sélectionnées pour chaque barre. L'affichage [LEVEL] vous informe de la valeur réelle. La résistance au pédalage peut être modifiée à tout moment et dans tous les programmes à l'aide des touches [+/-].

[TIME] Duree: Pour régler / afficher la durée en minutes et secondes, jusqu'à un maximum de 99 :00 minutes. Présélection en pas par minute / comptage en pas par seconde. Dans les programmes 1 à 20, la durée minimale par défaut est de 5 minutes. Il est possible de paramétrer la durée de 5 à 99 min.

[WATT] Watt: L'ordinateur doit d'abord convertir les watts. L'ordinateur calcule exactement l'effort fait pendant l'entraînement. Les résultats s'affichent en watts. L'affichage de la valeur cible se fait dans le programme. Il est possible de paramétrer les watts de 10 à 300 watt. Changement d'affichage automatique de la durée et de watts. Ou en permanence en appuyant sur la touche [E].

[RPM] Tours/min (RPM) / [SPEED] Vitesse: Affichage du nombre de rotations du pédalier par minute et de vitesse à km/h. Changement d'affichage automatique de la vitesse et de nombre de rotations du pédalier par min. Ou en permanence en appuyant sur la touche [E].

[DIST] distance / [CAL] calories: Affichage et données de la distance. Il est possible de paramétrer la distance de 0 à 999,0 km. Le décompte dans un sens ou dans l'autre se fait par 0,1 km. Il est possible de paramétrer la distance de 1 à 999 km. Sur la base des valeurs moyennes, l'ordinateur calcule les valeurs en calories, qui s'affichent en kcal. Pour convertir les joules, la mesure d'unité donnée pour l'énergie en calories, plus communément employées, calculez la formule suivante : 1 Joule = 0,239 cal, ou 1 cal = 4,186 J. Il est possible de paramétrer les calories de 10 à 990 kcal. Changement d'affichage automatique de distance et de calories. Ou en permanence en appuyant sur la touche [E].

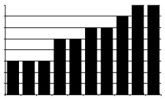
[ODO] Total Km: La distance en km de toutes les unités d'entraînement s'affiche. Une valeur par défaut n'est pas possible. L'affichage ODO peut être remis à zéro à tout moment. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les touche [E] et touche [Start/Stop] pendant 2 secondes.

[PULSE] Indication des pulsations: C'est ici que s'affichent vos pulsations actuelles. Si une limite supérieure d'impulsion est spécifiée, l'affichage clignote lorsque la valeur prédéfinie est atteinte.

Limite superieure des pulsations/âge: Disponible dans les programmes 17 à 20 Dans les programmes 17–19 : programme d'entraînement, soit 55 % / 75 % ou 95 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre fréquence cardiaque maximale, et ses pourcentages, sont calculés dès que vous avez introduit votre âge. Le résultat – vos pulsations à l'entraînement, votre fréquence cardiaque maximale – sera affiché dans la zone et vos pulsations actuelles dans la zone. Dès que vous avez introduit votre âge (10-100), l'ordinateur calcule une valeur de pulsation d'avertissement, que vous ne devez en aucun cas dépasser (formule : (220 – votre âge) x 0,80). Si vous atteignez cette valeur, l'affichage pulsations se met à scintiller – vous devriez alors immédiatement réduire votre vitesse ou le niveau de résistance. Dans le programme 20 : Indication de votre pulsation cible personnelle, que vous avez introduite. Il est possible de paramétrer pulsations de 60-240.

Profil de résistance: La durée de l'entraînement souhaitée peut être prédéterminée dans la zone duree [TIME]. Cette durée prédéterminée est répartie par le système en 10 intervalles partiels. Chaque levier sur l'axe du temps (l'axe horizontal) = 1/10 du temps déterminé, par exemple, pour une durée d'entraînement de 5 min, chaque levier = 30 secondes, pour une durée de 10 min, chaque levier = 1 min. Chacun des 10 leviers correspond à cet intervalle. Le levier de l'intervalle actuel est marqué par un clignotement. Si aucune durée n'est prédéterminée, chaque levier durera 3 minutes, c'est à dire qu'après 3 minutes, la surbrillance passera du levier 1 au levier 2, et ainsi de suite pendant 30 minutes. Si le programme est interrompu entre temps par la touche [Start/Stop], la durée s'interrompt, et reprendra à cet endroit dès que l'on appuie sur la touche [Start/Stop].

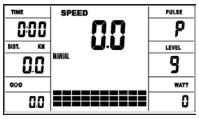
Résistance à la marche: Vous pouvez adapter à tout moment – dans tous les programmes – le niveau de résistance à la marche avec les touches [+/-] .Vous pouvez vous rendre compte des modifications à la hauteur des leviers dans l'affichage [LEVEL] – plus ceux-ci sont élevés, plus le niveau de résistance est haut, et inversement. Le segment de chaque levier vaut pour deux valeurs (par exemple, 3 segments indiquent les niveaux 7, 8 et 9 segments indiquent les niveaux 19,20 et 21). La valeur choisie est indiquée à [LEVEL]. La modification se répercute sur les positions de durée instantanées et suivantes. La hauteur des leviers indique la charge, et non un profil de terrain. Le déroulement des programmes est affiché graphiquement dans l'écran Display. Le déroulement de chaque programme suit la représentation du diagramme des leviers dans la zone d'affichage, par exemple, le programme 5 = montagne / le programme 2 = vallée (dans ce cas, la hauteur des leviers = la résistance, la durée étant répartie sur la largeur des leviers). **Après le paramétrage du programme, il faut impérativement appuyer sur La touche [Start/Stop], pour commencer l'entraînement. Les valeurs établies et affichées ne sont en aucun cas adaptées à une évaluation médicale.**



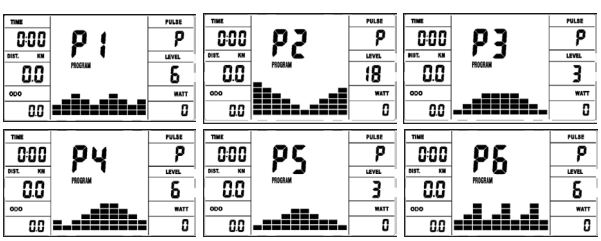
Barre haute = Forte résistance au pédalage
Barre basse = Faible résistance au pédalage
Chaque segment de barre contient 3 valeurs
Chacune des barres de de temps correspond à 1/10ème du temps d'entraînement prescrit.

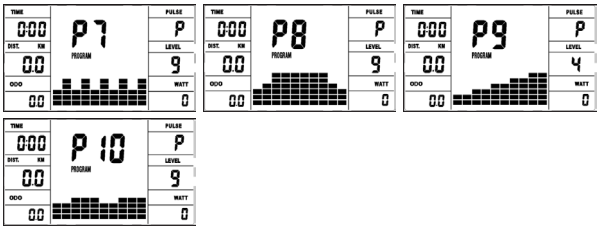
PROGRAMME

1. MANUAL: Manuel
Ce programme correspond aux fonctions d'un home-trainer normal. Ainsi, la durée, la vitesse / tours par min, la distance, les watts / calories et les pulsations actuelles. Les touches [+/-] permettent de régler manuellement la résistance à la marche. Toutes les valeurs doivent être réglées manuellement – ce programme ne fait aucun réglage automatique. Insérez avec appuyez la touche [E] les paramètres d'exercice (Temps/ Distance/Calories et Pouls).

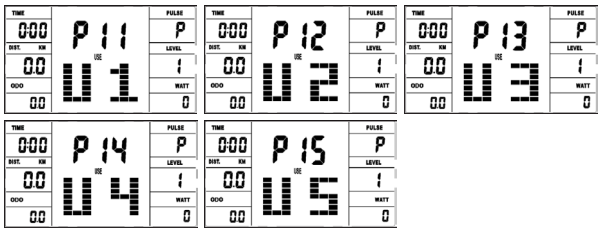


P1 - P10: Fitness Programme
Ce programme dispose de différents programmes d'entraînement. Lorsque ce programme est sélectionné, le déroulement est automatique, et comprend différents intervalles. Des niveaux de difficultés et des intervalles sont prévus. Vous pouvez intervenir à tout moment dans ce programme, pour modifier la résistance à la marche ou la durée. En outre, les leviers apparaissent dans la zone d'affichage. Insérez avec appuyez la touche [E] les paramètres d'exercice (Temps/ Distance/Calories et Pouls).

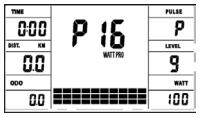




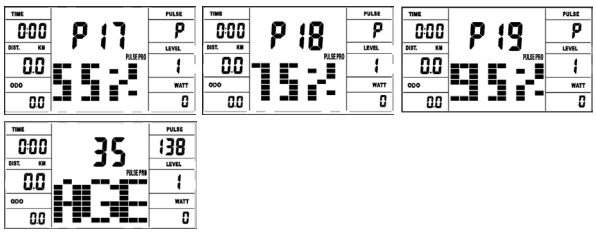
P11 - P15: indiv. programmes (U1-U5)
Programme d'entraînement individuel. Il est possible de paramétrer des résistance pour cinq personnes. Insérez avec appuyez la touche [E] les paramètres d'exercice (Temps/ Distance/Calories et Pouls).



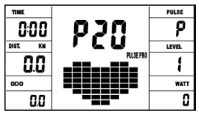
P16: Watts-Programme
Introduisez ici vos données personnelles en watts. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance – indépendamment du rythme marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue. Insérez avec appuyez la touche [E] les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls/Watts).



P17 - P19: Rythme cardiaque
Ici, l'ordinateur calcule en fonction de votre âge (10-100), votre fréquence cardiaque maximale et, selon le programme, la fréquence cible correspondante – 55 % / 75 % ou 95 %. Cette valeur théorique est affichée. L'ordinateur règle automatiquement a résistance à la marche, afin de rester dans ces fréquences prévues. Insérez avec appuyez la touche [E] les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Âge).

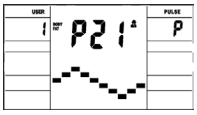


P20: But - Rythme cardiaque
Sélectionnez ici la fréquence de pulsation d'entraînement optimale pour votre entraînement. Dans les limites de certaines tolérances, l'ordinateur règle automatiquement la résistance à la marche, de sorte que vous vous trouvez toujours dans la zone prévue. Insérez avec appuyez la touche [E] les paramètres d'exercice (Temps/Distance/Calories et Pouls).



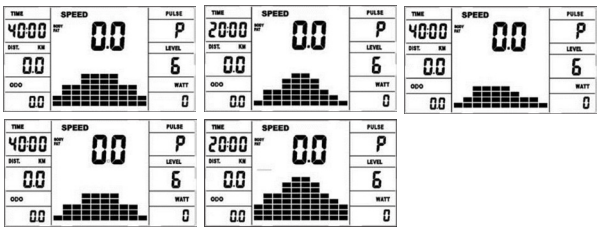
P21: Programme de graisse corporelle
Ici, vous pouvez effectuer une analyse de la graisse corporelle et recevoir une suggestion d'entraînement individuelle. Appuyez sur le touche [E] et sélectionnez un utilisateur n ° 1-8. Utilisez la touche [E] pour sélectionner les hauteur [HIGHT] = 120-250 cm; [🚹] homme / [🚺] femme; Âge [YEAR] = 10-99 ans, poids [WEIGHT] = 20-200 kg l'un après l'autre et définissez-les sur vos donnée à l'aide des touches [+/-]. Appuyez ensuite sur le bouton Start/Stop et saisissez les capteurs de pouls manuels

pour effectuer la mesure de la graisse corporelle. Après environ 10 secondes, la graisse corporelle résultante en%, IMC et BMR est affichée et une proposition de programme d'entraînement. Pour faire ça pour quitter le programme de graisse corporelle, appuyez une fois sur le touche [Start/Stop] et pour relancer le programme d'entraînement, appuyez sur le bouton [Start/Stop].



Sexe → Corpstype ↓	Mâle ≤ 30	Mâle > 30	Femme ≤ 30	Femme > 30
Insuffisance pondérale	< 14%	< 17%	< 17%	< 20%
Sain	14~20%	17~23%	17~24%	20~27%
Légèrement en surpoids	20.1~25%	23.1~28%	24.1~30%	27.1~33%
Embonpoint	25.1~35%	28.1~38%	30.1~40%	33.1~43%
Obèse	> 35%	> 38%	> 40%	> 43%

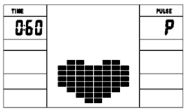
Remarque:
1. Un message d'erreur Err2 apparaît si les capteurs de pouls manuels ne sont pas touchés immédiatement pendant l'analyse.
2. Les suggestions de programme sont basées uniquement sur les données de graisse corporelle déterminées et sont une aide pour un entraînement ciblé.



DÉPANNAGE:
Avant chaque utilisation, l'ordinateur fait une rapide vérification de son bon fonctionnement. Si l'appareil ne fonctionne pas convenablement, d'erreurs différentes existent:
E1 Si ce message apparaît, accompagné d'un signal sonore, c'est que le câblage est mal raccordé. Vérifiez toutes les connexions, en particuliers les fiches. Une fois les connexions bien en place, appuyez sur la touche «Start/Stop» pendant 3 secondes, pour remettre le système à 000.

NOTE DE FITNESS / FONCTION DE PULSATION DE RÉCUPÉRATION

Votre ergomètre vous offre la possibilité de faire une évaluation de votre forme physique personnelle sous la forme d'une « Fitness Note ». Le principe de cette évaluation se fonde que le fait que chez les personnes en bonne condition physique et en bonne santé, la fréquence de pulsations au cours d'une certaine période diminue plus rapidement après un entraînement que chez les personnes en bonne santé, mais en moins bonne condition physique. Le calcul de votre condition physique se fait donc sur la différence de fréquence des pulsations à la fin de l'entraînement (pulsations de début) et la fréquence prise une minute après la fin de l'entraînement (pulsations finales). N'utilisez cette fonction qu'après vous être entraîné pendant déjà un certain temps. Avant le début de la fonction de la phase des pulsations de récupération, vous devez afficher la fréquence actuelle de vos pulsations, en posant vos mains sur les capteurs du guidon.
1. Appuyez sur la touche [Test] et posez vos deux mains sur les capteurs pour mesurer vos pulsations.
2. L'ordinateur se met en mode STOPP, l'écran affiche, en son centre, une grande icône sous forme de coeur et la mesure automatique des pulsations de récupérations est en cours.
3. La durée sur l'écran est ramenée à 0 :60.
4. Dans la zone « pulsations cibles », les pulsations de départ sont affichées au début de la mesure. On utilise la moyenne des quatre valeurs les plus élevées des pulsations au cours des 20 dernières secondes précédant l'appui sur la touche [Test].
5. La zone [Pulse] affiche la valeur de pulsations actuellement mesurée.
6. Après une minute, la durée est remise à zéro et un signal sonore se fait entendre. Le moteur revient en arrière. Dans la zone [Pulse], les pulsations finales sont indiquées au moment 0 :00. Vous pouvez maintenant enlever vos mains des capteurs de pulsations. Après quelques secondes, apparaît au milieu de l'écran n votre « fitness note », de F 1,0 – F 6,0 (système allemand de notation scolaire).



MESURE DES PULSATIONS

Mesure de la fréquence cardiaque à l'aide d'une ceinture cardio:
Pour une surveillance fiable de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, nous vous recommandons de porter une ceinture thoracique adaptée. L'ordinateur dispose d'un récepteur intégré, vous pouvez donc utiliser une ceinture de fréquence cardiaque Bluetooth, telle que la ceinture de fréquence cardiaque Christopeit-Sport BT (No. de commande: 2209). Si vous humidifiez un peu la ceinture de fréquence cardiaque avant de la mettre, l'ordinateur devrait enregistrer et afficher les données de fréquence cardiaque dans les 60 secondes. La portée des ceintures cardio est de 10 m selon les modèles.

Mesure du pouls manuel:
Les capteurs de pouls manuels sont situés sur les poignées gauche et droite. Assurez-vous que les deux paumes reposent toujours sur les capteurs en même temps avec une force normale. Dès que le pouls diminue, une valeur s'affiche sur l'affichage du pouls. (La mesure du pouls manuel sert uniquement à l'orientation, car les mouvements, les frottements, la transpiration, la texture de la peau et la circulation sanguine, etc. peuvent entraîner des écarts individuels par rapport au pouls réel.)

Remarque: Si les deux méthodes de mesure du pouls sont utilisées en même temps, la mesure du pouls manuel est prioritaire.

Respect! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut causer des blessures graves ou la mort Si vous vous sentez étourdi ou faible, arrêtez immédiatement l'entraînement. Les valeurs de pouls ne conviennent pas à des fins médicales.

CONNECTIVITÉ

KINOMAP APP

Le sport, le coaching, les jeux vidéo et l'e-sport sont au cœur de l'application Kinomap. Elle propose des données d'itinéraires réels pour un entraînement similaire à celui en extérieur, ainsi que des analyses de performance, du contenu de coaching, des fonctionnalités multijoueurs et des compétitions indoor officielles.

Téléchargement et connexion de l'application
Scannez le code QR avec votre smartphone ou tablette, ou téléchargez l'application Kinomap depuis le Google Play Store (Android) ou l'Apple App Store (iOS). Inscrivez-vous et suivez les instructions à l'écran. Activez le Bluetooth et ouvrez le gestionnaire d'appareils. Sélectionnez la catégorie de produit appropriée, puis votre modèle grâce au logo du fabricant, « Christopeit Sport », pour connecter votre équipement sportif. Les données d'entraînement transférées via Bluetooth varient selon le modèle.

Remarque: L'application Kinomap offre un essai gratuit de 14 jours. Vous pourrez ensuite choisir entre la version de base gratuite et la version complète payante. Pour plus d'informations et les tarifs, veuillez consulter:
www.kinomap.com

IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

L'application Christopeit Connect connecte votre équipement d'entraînement Christopeit Sport à votre smartphone ou tablette via Bluetooth. Elle enregistre et sauvegarde vos données d'entraînement, les synchronise avec Google Fit ou Apple Health et propose des programmes d'entraînement ainsi que des objectifs hebdomadaires personnalisables.

Téléchargement et connexion de l'application
Scannez le code QR ou téléchargez l'application depuis le Google Play Store (Android) ou l'Apple App Store (iOS). Après l'installation, activez le Bluetooth et ouvrez l'application Christopeit Connect. Dans la section « Profil », vous pouvez définir vos données personnelles et vos objectifs hebdomadaires. Pour connecter votre appareil, sélectionnez «Sport Equipment», puis «Connect Sport Equipment». Sélectionnez la catégorie et le modèle de votre appareil. Les appareils disponibles s'affichent. Appuyez sur votre appareil pour établir la connexion. Si l'équipement est allumé et que l'application est ouverte, la connexion s'établira automatiquement par la suite.

IOS / ANDROID APP

NETTOYAGE, ENTRETIEN ET STOCKAGE DE L'EXERCICE

1. Nettoyage
Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage. **Attention!** Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés. L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. Stockage
Branchez le bloc d'alimentation tout en entendant l'unité pour de4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étriervers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possibledans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison etmettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de lapédale gauche et à droite, au fil du boulon de serrage du guidon,et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour leprotéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien
Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble.Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peud'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et àdroite, au fil de la vis de fixation du guidon, et sur les filets de lalibération rapide.

CORRECTIONS

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l'dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Solution éventuelle
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Aucun adaptateur de courant est insérée ou la prise n'est pas.	Vérifiez que l'adaptateur d'alimentation est correctement branché, éventuellement avec un autre consommateur si la prise de courant pour.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.a	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifier la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls.	Prise d'impulsion n'est pas branché.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur. Vérifiez les connexions du câble d'impulsion.
Pas de lecture du pouls.	Capteur de pouls n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l'., Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé.

INTENSITÉ

Le niveau d'effort physique pendant l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustées. Cela est possible en allongeant la durée de la formation, en augmentant le niveau de difficulté ou en changeant le type de formation.

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr, consultez un médecin ou un entraîneur de fitness.

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale = 220 - âge). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons le formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

Formule de Sally Edwards:
Hommes:
Fréquence cardiaque maximale = 214 - (0,5 x âge) - (0,11 x poids)
Femmes:
Fréquence cardiaque maximale = 210 - (0,5 x âge) - (0,11 x poids)

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

La fréquence cardiaque d'entraînement optimale est déterminée par l'objectif de l'entraînement. Des zones d'entraînement ont été définies pour cela.

Santé - Zone: Régénération et Compensation
Convient aux: Débutants / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance très léger / **Objectif:** récupération et promotion de la santé. Construire la condition de base.
Fréquence cardiaque d'entraînement = 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1
Convient aux: utilisateurs débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance léger / **Objectif:** activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories). amélioration des performances d'endurance.
Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Aérobie - Zone: Bases - Endurance Training 1/2
Convient aux: débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré. / **Objectif:** Activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), améliorant les performances aérobies, Augmentation des performances d'endurance.
Fréquence cardiaque d'entraînement = 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale

Anaérobie - Zone: Bases - Endurance Training 2
Convient aux: sportifs confirmés et compétitifs / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré ou entraînement par
intervalles / **Objectif:** amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.
Fréquence cardiaque d'entraînement = 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition
Convient aux: sportifs et sportifs de haut niveau / **Type d'entraînement:** entraînement fractionné intensif et entraînement compétition / **Objectif:** amélioration de la vitesse et de la puissance maximales.
Attention! L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.
Fréquence cardiaque d'entraînement = 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

Exemple de calcul

Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis débutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon endurance.

01 : Impulsion maximale - calcul
Fréquence cardiaque maximale = 214 - (0,5 x âge) - (0,11 x poids)
Fréquence cardiaque maximale = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)
Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement
En raison de mes objectifs et de mon niveau d'entraînement, la zone de métabolisme des graisses me convient le mieux.
Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale
Fréquence cardiaque d'entraînement = 190 x 0,6 [60 %]
Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

Après avoir réglé votre fréquence cardiaque d'entraînement pour votre condition d'entraînement ou Une fois que vous avez identifié des objectifs, vous pouvez commencer à vous entraîner. La plupart de nos équipement d'entraînement d'endurance sont équipés de capteurs de fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence cardiaque. Ainsi, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque pendant la surveiller les entraînements. Si le pouls ne s'affiche pas sur l'écran de l'ordinateur ou si vous souhaitez être prudent et vérifier votre pouls, qui pourrait s'afficher de manière incorrecte en raison d'éventuelles erreurs d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :
a. Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).
b. Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).
c. Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencemètres, les smartphones...

FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pour améliorer sa condition et modifier son poids corporel, il a besoin d'au moins trois séances d'entraînement par semaine. reste idéal bien sûr, une fréquence de cinq séances d'entraînement par semaine.

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement: „phase d'échauffement", „phase d'entraînement" et „phase de récupération". Dans la „phase d'échauffement", la température corporelle et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement.Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinqet dix minutes.

Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération. Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras



Asseyez-vous avec une jambe allongée ur le sol et sepen cher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soute nir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.

MOTIVATION

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Désignation-No: **AL2 Silver / Black - 1107C / 11072C**
Caractéristiques version: 10.07.2026
Dimension environ: L 96 x B 59 x H 134
Besoins en espace: 2,5 m^2
Poids du produit.: 27,5 kg
Charge maximale: 150 kg

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com

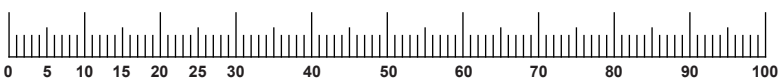
Ce product à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/A.

PROPRIÉTÉS

- Système de freinage magnétique avec masse tournante: environ 9 kg
- Réglage automatisé de la résistance, choix de 24 niveaux de résistance
- 10 programmes de résistance prévus
- 5 programmes personnalisables
- 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 1 programme manuel
- 1 programme de watt indépendant de la vitesse (spécification de la puissance de 10 à 300 watts réglable par incréments de 5 watts)
- 1 Programme pour les lipides
- Mesure du pouls par capteurs cardiaques manuels ou ceinture de fréquence cardiaque Bluetooth
- Connexion Bluetooth pour l'application Christopeit Connect / Kinomap / Zwift
- Alimentation au réseau.
- Guidon et de la selle inclinaison réglable
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Affichage éclairé, 6 fenêtres d'affichage avec fonctions :
- Durée, vitesse, distance, qui correspond plus ou moins à la dépense
- de calories, les pulsations, les watts, un odomètre et la récupération.

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET AL2 Silver (1107C)	Numéro ET AL2 Black (11072C)
1	Châssis		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW
2	Vis	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Câble de connexion		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Unité à poignée de mesure du pouls		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Bouchon carré		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Pièce coulissante de selle		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	guidon		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Rondelle		2	25+56	39-10520	39-10520
9	Pièce d`ecartement		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Revêtement de guidon		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Revêtement de tube d`appui du guidon		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Tube d`appui du guidon		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW
13	Rondelle intercalaire	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Vis	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Bague ressort	por M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Câble de connexion de moteur		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Ordinateur		1	12	36-1107-73-BT	36-1107-73-BT
18 L	Capuchons de tube de pied avant avec roulette de transport gauche		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Capuchons de tube de pied avant avec roulette de transport droite		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Ècrou de chapeau		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Tube de piet avant		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Pédalier gauche	9/16“	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Pédalier droite	9/16“	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pédale gauche	9/16“	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	Pédale droite	9/16“	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Capuchon		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Vis	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Vis à poignée étoile		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Capuchons de tube de pied arrière		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Tube de pied arrière		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Vis	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Tube d'appui du selle		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Fermeture à vis à clé		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Ecrou à poignée étoile		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Rondelle	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET AL2 Silver (1107C)	Numéro ET AL2 Black (11072C)
33	Pièce coulissante de selle		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Selle		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Bouchon rond		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Revêtement de guidon		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Revêtement en haut		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	Bague de sécurité	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Roulement à billes	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Rondelle intercalaire	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Axe de pédalier et roue à courroie		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Pédalier et roue à courroie		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Courroie trapézoidale	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Vis		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Bague ressort	pour M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Bague de sécurité	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Axe d'etrier magnétique		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Etrier magnétique		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Serrage		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Vis	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Ecrou	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Bague ressort	pour M10	2	57	39-9995	39-9995
54	Roulement de serrage		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Palier		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Vis	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Ètrier de serrage		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Serrage de étrier de serrage		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Ecrou autobloquant	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Ecrou de axe	M10x1.0	2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Vis	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U- pièce		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Ecrou	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Ecrou de axe étroit	M10x1.0	2	69	39-9820	39-9820
65	Bague d'espacement		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Câble de transmission		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Roulement à billes	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Volant cinétique		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Axe de volant cinétique		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Vis	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Vis	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Revêtement environ		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	Appareil d'alimentation électrique	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Moteur		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Insert en caoutchouc		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Ecrou autobloquant	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Vis	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Revêtement gauche		1	1+79R	36-1107-31-BT	36-1107231-BT
79 R	Revêtement droit		1	1+79L	36-1107-32-BT	36-1107232-BT
80	Vis	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Capteur		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Rondelle		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Câble d'alimentation avec douille		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Rondelle	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Insert en caoutchouc		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Rondelle ondulée	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Roue libre		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Kit d`outillage		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89L	Sangles de pédale gauche		1	22L	36-9504-48-BT	36-9504-48-BT
89R	Sangles de pédale à droite		1	22R	36-9504-46-BT	36-9504-46-BT
90	Notice de montage et dùtilisation		1		36-1107-34-BT	36-1107-34-BT



NL

INHOUDSOPGAVE

Pagina	Inhoud
4	Montage overzicht
40	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
41-43	Montagehandleiding
44	Opstappen, gebruiken & afstappen
44	RPM en wattage
45-47	Computer omschrijving
48	Kinomap App
48	Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer
48	Fixes
49	Algemene trainingsinstructies
50-51	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
77	Conformiteitsverklaring
78-79	Geëxplodeerde tekening

GEACHTE KLANT

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op. Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:
Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructiesopbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde,specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijkeopbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota ende volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montagestaps van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ongeveer iedere 50 Bedrijfsuren) de dichtheid van alle schroeven, moeren en andere controleer de aansluitingen en de toegang assen en verbindingen met een aantal behandel smeermiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd. Bekijk vooral het zadel en het stuur correctie voor stevig positie.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegenvochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen doorgepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel,door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgeslotente worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen,verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrijsupport (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder hettoestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelengebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend hetrespectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd teworden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! In geval van een ondeskundige en bovenmatige trainingzijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van eendoelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te wordengeraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kannauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshoudingbij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Ermag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Vooreventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruikmaken. **Waarschuwing!** Vervang versleten onderdelen onmiddellijk engebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correctepositie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementairvoorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag hettoestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruiktworden. De totale uitoefening tijd mag nit hoger dan 60 min/dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor eenfitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn,dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de trainingniet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemmingmet het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vastepassing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdigbeëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Om veiligheidsredenen raden wij aan dat kinderen en mensen met een verhoogde zorgbehoefte het apparaat alleen gebruiken in aanwezigheid van iemand anders die indien nodig hulp kan bieden. Gebruik van het apparaat door kinderen zonder toezicht moet worden voorkomen door passende maatregelen.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooitmet één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijndeonderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewonehuisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recyclingelectrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, degebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking,van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van onsmilieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestelomwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren,maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste. Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energie-niveau worden aangehouden met verschilllende weerstandsniveau´s, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

19. Het toestel is met een 24-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 16 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald.

21. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij hetverkopen of doorgeven van het product.

22. Dit apparaat mag alleen met de meegeleverde netadapter worden gebruikt.

MONTAGEHANDLEIDING

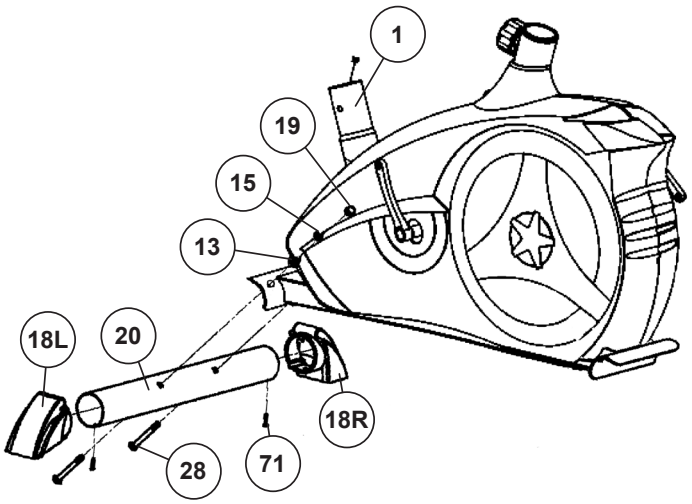
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen staps of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 30 - 40 min.

STAP 1

Montage van de voorste en van de achterste voet (20).

1. Monteer de eindkappen met rollers (18L+18R) door middel van schroeven (71) op de voorste kortere voet bar (20), zodat de wielen recht naar voren worden geconfronteerd.

2. Monteer de voorste poot (20) met de vooraf gemonteerde transportrollen (18) op het onderstel (1). Gebruik daarvoor twee bouten (28), tussenringen (13), veerringen (15) en dopmoeren (19).

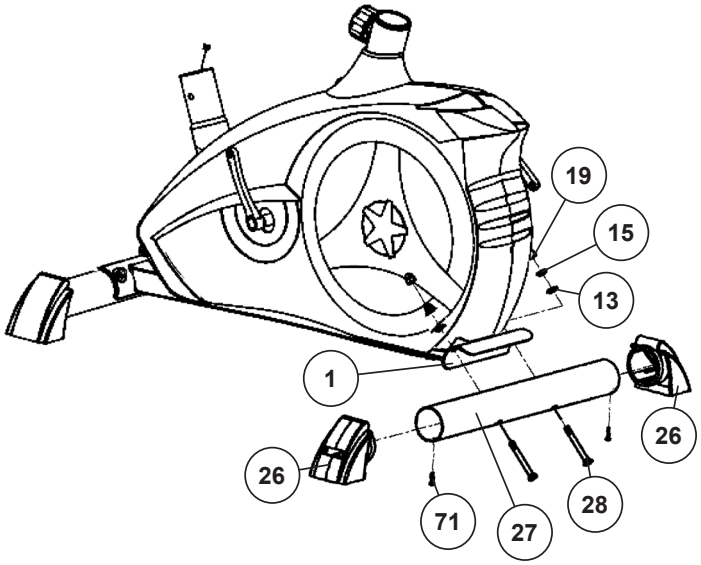


STAP 2

Montage van de voorste en van de achterste voet (27).

1. Monteer de afdekdoppen met hoogtecompensatie (26) door middel van schroeven (71) op de achterste langer voet bar (27).

2. Plaats de achterste voet (27) op het basisframe (1) zodat de eindkappen goed op de grond rusten. Gebruik daarvoor twee bouten (28), tussenringen (13), veerringen (15) en dopmoeren (19). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de afdekdoppen (26) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt. Opmerking: Met het oog op de hometrainer vervoer, zet je voet voor de voorste voet en kantel de hometrainer door te trekken op het stuur om de wielen.



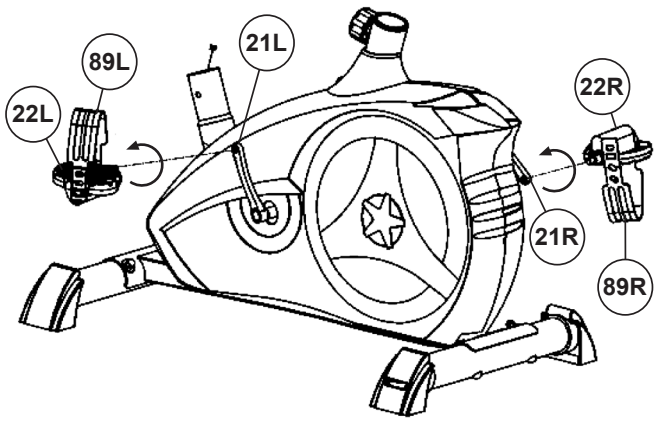
STAP 3

Montage van de pedalen (22L+22R) op de pedaalarmen (21L+21R).

1. Schroef het rechterpedaal (22R) in de pedaalarm (21R), die zich in fietsrichting aan de rechterkant bevindt. (**Let op!** de schroefrichting is met de klok mee).

2. Schroef het linker pedaal (22L) in de pedaalarm (21L) aan de linkerkant in fietsrichting. (**Let op!** de schroefrichting is tegen de klok in.)(De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)

3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedaal (22).



STAP 4

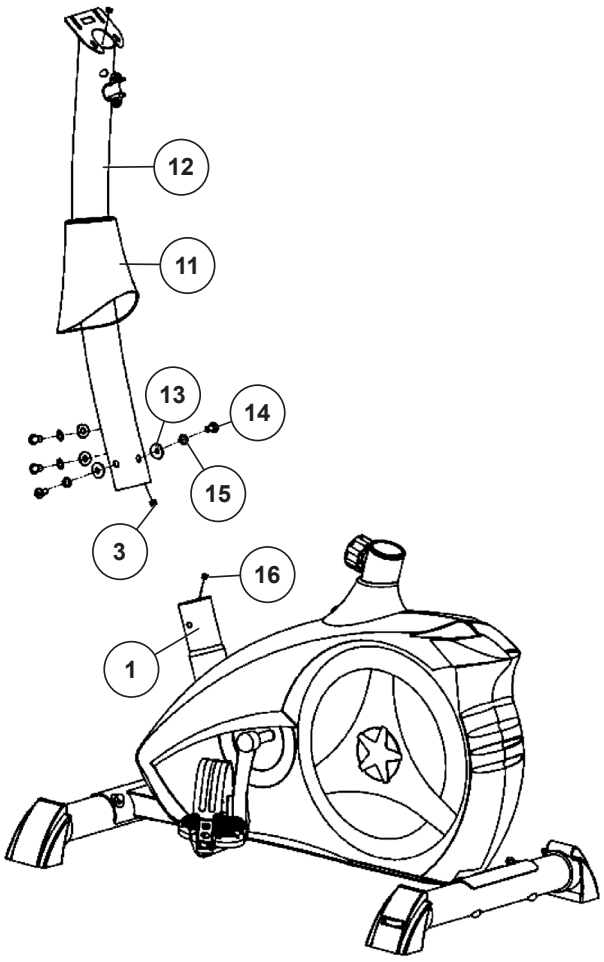
Montage van de stuurbuis (12) aan het onderstel (1).

1. Plaats de stuurbuis bekleiding (11) aan het stuubuis (12).

2. Pak de stuurbuis (12) waarin de verbindingskabel (3) al geplaatst is. Verbind de stekker voor de verbindingskabel (3) die uit de onderkant van de stuurbuis (12) steekt met de bijbehorende stekker voor de stelmotorkabel (16) die uit het onderstel (1) steekt. (**Waarschuwing!** Het uiteinde van de verbindingskabel (3) dat boven uit de steunbuis (12) steekt, mag niet in de buis worden gestoken omdat het nog nodig is voor verdere montage).

3. Plaats de stuurbuis (12) in de bijbehorende buis van het onderstel (1). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de stuurbuis (12) plaatst. Schroef de stuurbuis (12) m.b.v. bouten (14), veerringen (15) en onderlegplaatjes (13) op het frame (1).

4. Schuif de stuurbuis bekleiding (11) op dat gemaakte schroef verbinding.



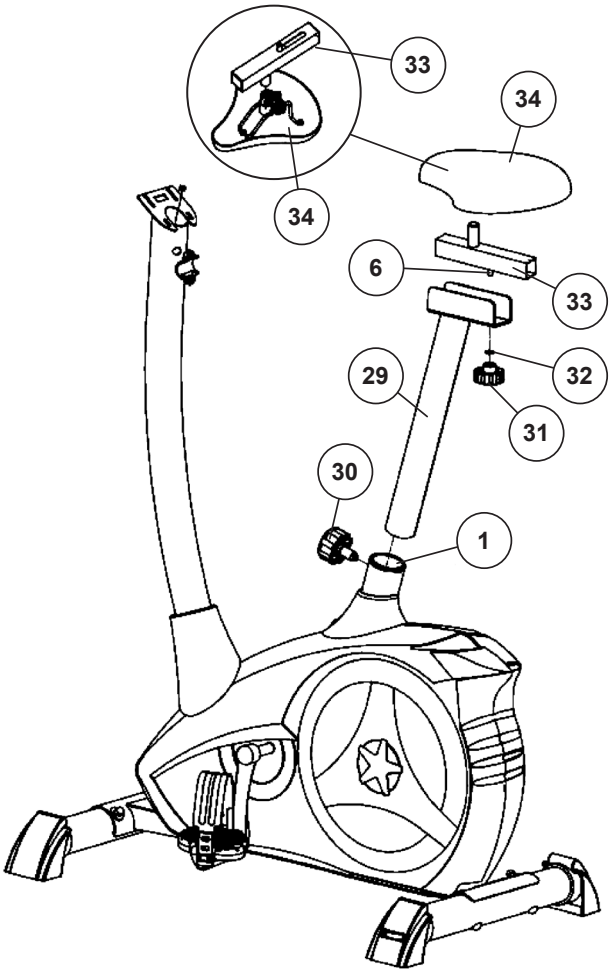
STAP 5

Montage van de zadel (34) en de zadelglijder (33) aan het zadelsteunbuis (29) en de zadelsteunbuis (29) aan het onderstel (1).

1. Bevestigd u het zadel (34) met de zadelhouder op de zadelglijder (33) en schroeft u deze in de gewenste positie vast. Hiervoor moeten beide zwarte moeren zeer stevig worden aangedraaid.

2. Legt de zadelgeleider (33) in de houder aan het zadelbuizen frame (29) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de stergrep moer (31), de tussenring (32) en het bevestigingsschroef (6).

3. Plaats de zadelbuis (29) in de bijbehorende buis van het onderstel (1). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelsluiting (30) te plaatsen en vast te draaien. (de snelsluiting (30) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (30) opnieuw vastdraaien en vastzetten). Bovendien moet erop worden gelet dat de zadelbuis bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die gemarkeerd is. **Waarschuwing!** Voor elke training het zadel op een vaste zitplaats positie controleer.



STAP 6

Montage van de computer (17) en de stuur (7) aan de stuurbuis (12).

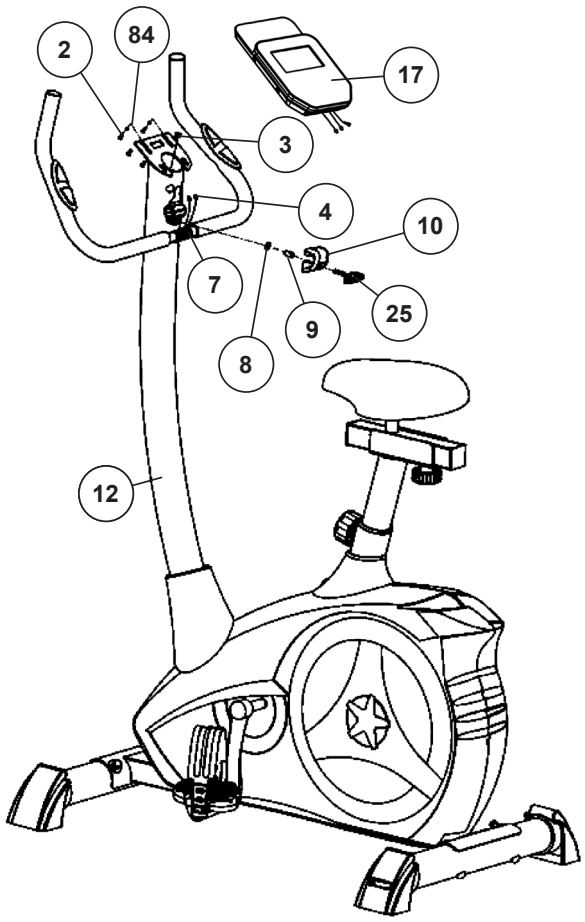
1. Leid het stuur (7) naar de geopende stuurbevestiging op de steunbuis (12) en sluit vervolgens de stuurbevestiging over het stuur (7). Leid vervolgens de twee pulskabels omhoog door de openingen op de steunbuis.

2. Plaatst de stuur bekleiding (10) aan de stuurhouder ob de stuur (7).

3. Plaatst u een Afstandstuk (9) en een tussenring (9) op de stuurgrep schroef (25) en hiermee bevestigd u het stuur (7) in de gewenste positie op stuurbuis (12).

4. Steek de stekker van de verbindingskabel (3) en de pols kabel (4), die aan de bovenzijde uit de stuurbuis (12) steekt, in de kabel bus aan de achterzijde van de computer (17). De pulskabels hebben dezelfde stekkeraansluitingen en daarom is geen specifieke toewijzing nodig.

5. Plaats de computer (17) bovenop de de stuursteunbuis (12) zonder de kabels mee te knijpen en bevestigd u deze met de schroef (2) en onderlegplaatje (84). De schroeven (2) bevinden zich aan de achterzijde van de computer.

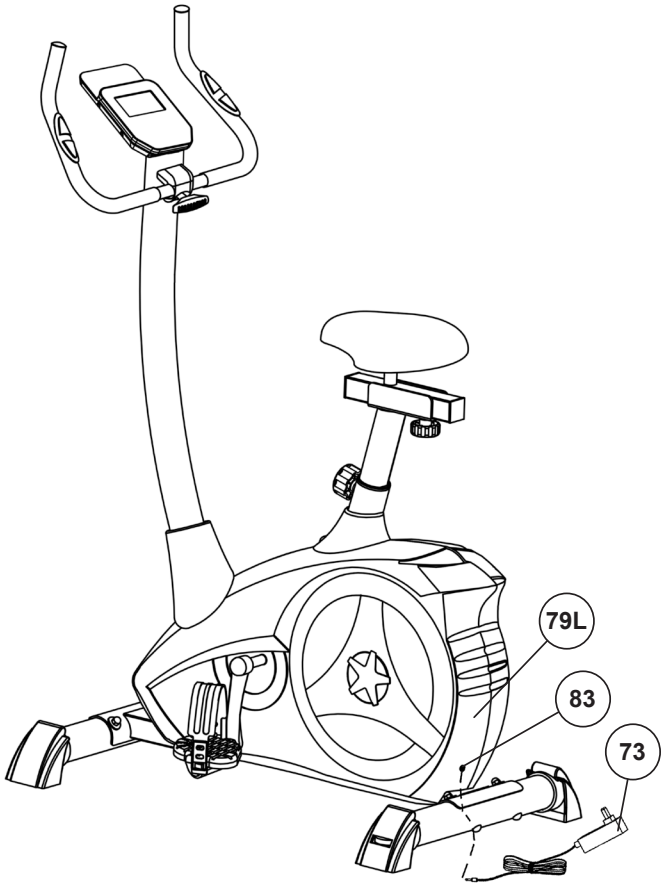


STAP 7

Připojení napájecího zdroje (67).

1. Zasuňte zástrčku napájecího zdroje (67) do odpovídající zásuvky (48) na zadním konci panelu (7L).

2. Poté zapojte napájecí jednotku (67) do správně nainstalované zásuvky (230V~/50Hz).



CONTROLE

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëin digd.

2. Als alles in orde is, maak dan kennis met het apparaat met lichte oefeningen.

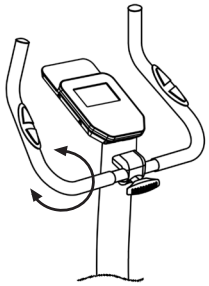
Opmerking :
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

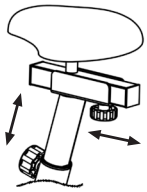
OPSTAPPEN, GEBRUIKEN & AFSTAPPEN

Aanpassen – Hoogte zadel
Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte Van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit. Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.

Belangrijk
Verzeker u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

Stuur aanpassing
Om de stuur af te stellen, draait u eenvoudig de stuurschroef los totdat de stuur in de gewenste positie kan worden gebracht en draait u deze na het afstellen weer vast.





Opstappen
Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik
Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/ of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen
Verminder de trapsnelheid tot het apperaat tot stilstand komt. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Transport
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

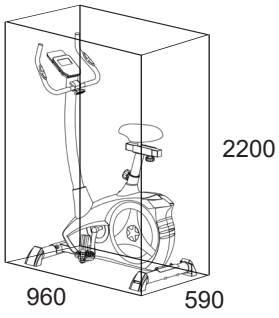
Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuliert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.
Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

RPM EN WATTAGE

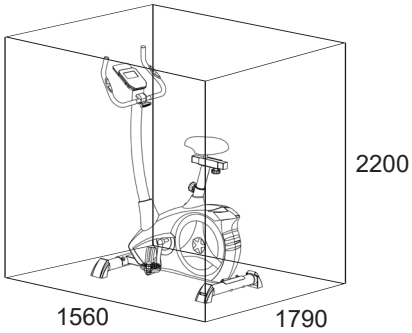
U/min → Stap ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Opmerkingen:
De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm). Het apparaat is vóór verscheping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie, Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken. (Houd er rekening mee dat er een afwijking tolerantie zoals vermeld op pagina 40, is toegestaan.)

BENODIGDE TRAININGSRUIMTE

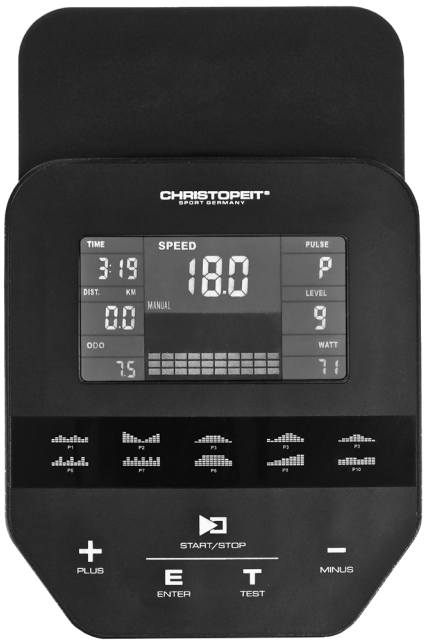


Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers omringend 600mm)

COMPUTERHANDLEIDING



FUNCTIE

De computer van uw is uitermate gebruiksvriendelijk. Doordat al de functies tegelijkertijd weer te geven, komt een omslachtig heen en weer wisselen van de ene naar de andere functie weg te vallen en wordt u steeds in één oogopslag over het verloop van uw training geïnformeerd. Bij dit toestel betreft het een toerentalonafhankelijk apparaat. Om een door u gewenst Prestatievermogen te laten opleveren, regelt de computer de rem onafhankelijk van de trapfrequentie in programma 16.

Inschakelen:
Steek de stekker in het stopcontact van het apparaat. Er klinkt een pieptoon - alle LCD displaysegmenten verschijnen gedurende 2 seconden en worden ingesteld op 00.
of
De stekker zit al in het stopcontact / het apparaat is automatisch uitgeschakeld. Door op een willekeurige toets te drukken - of met minstens één draai aan het pedaal - schakelt de computer automatisch in.

Uitschakelen:
Zodra het toestel langer dan ca. 4 minuten niet meer bediend wordt, wordt de computer zelfstandig uitgeschakeld. Na afloop van de training trekt u de stekker uit het stopcontact.

TOETSEN

[▶II-Start/Stop] toets: Start van de training of onderbreking van de training in het gekozen programma. De computer begint pas te tellen wanneer voordien de toets [Start/Stop] ingedrukt werd. Indien de toets [Start/Stop] langer dan 3 seconden ingedrukt wordt, worden al de waarden op 00:00 terug naar de oorspronkelijke stand gebracht.

[E-Enter] toets: Met de invoer- en bevestigingstoets gaat men van het ene naar het andere invoerveld over. De telkens opgeroepen functie knippert. Met de [+/-] toets voert u de waarden in en door de toets [E] opnieuw in te drukken, worden deze bevestigd. Tegelijkertijd springt het knipperende display naar het volgende invoerveld. Tijdens de training kunt op de [E] toets functies RPM en calorieën of snelheid en afstand voortdurend aangeduid worden of afwisselend. Indien de toets [E] langer dan 3 seconden ingedrukt wordt, worden al de waarden op 00:00 terug naar de oorspronkelijke stand gebracht.
[+/-] toets: Met de [+/-] toetsen wijzigt u de waarden – uitsluitend knipperende gegevens kunnen qua waarde gewijzigd worden.

[T-Test] toets: Met deze toets kunt u uw fitnesscijfer noteren.

DISPLAYS

[P1-21] Programma: Weergave van het ingestelde programma 1-21 (manueles programma; P1-P10 = fitnessprogramma's; P11-P15 = individuele gebruikersprogramma's; P16 = wattprogramma; P17-P20 = polsslagprogramma's; P21 = lichaamsvet programma).

[LEVEL] Niveau: Weergave van de gekozen trapweerstand van niveau 1 – 24. Hoe groter het getal, hoe groter de weerstand. Het bijbehorende balkdisplay heeft 8 balkjes ter beschikking. Ieder balkje omvat drie waarden. De exacte waarde kunt u in het display [LEVEL] erugvinden. Deze trapweerstand kan te allen tijde, in al de programma's, met de toetsen [+/-] gewijzigd worden.

[TIME] Tijd: Voor de instelling / weergave van de tijd in minuten en seconden tot maximum 99:00 minuten. Voorkeuze in stappen van minuten / telling „Omhoog" en „Omlaag" in stappen van seconden. In de programma's 1 – 20 minimale vooraf in te voeren tijd 5 minuten.

[WATT] Watt: De computer meet exact het ter gelegenheid van de training behaalde prestatievermogen. De weergave gebeurt in watt. In het programma 16 volgt hier de weergave van de beoogde waarde. De voorafgaande invoer kan van 10 tot 300 Watt ingevoerd worden. Weergave schakelt automatisch tussen tijd en watt. Of permanent door op de [E]-toets.

[RPM] RPM / [SPEED] Speed: Weergave van pedaalomwentelingen per minuut en snelheid in km/h. Weergave schakelt automatisch tussen RPM en snelheid. Of permanent door op de [E] toets.

[DIST] Astand / [CAL] Kcal: Weergave en voorafgaande invoer voor de afstand. De voorafgaande invoer kan van 1 tot 999 km ingevoerd worden. De telling „Omhoog/omlaag" gebeurt in stappen van 0,1 km. Door middel van de gemiddelde waarden berekent de van de opgegeven trainingstijd. Computer de die in Kcal aangegeven worden. Om de bindende maateenheid voor energie „Joule" in de algemeen gebruikelijke vermelding „Calorieën" te berekenen, maakt u gebruik van de hierna volgende formule: 1Joule = 0,239 cal, c.q. 1 cal = 4,186 J. De voorafgaande invoer kan van 10 tot 990 kcal ingevoerd worden. Weergave schakelt automatisch tussen calorieën en afstand. Of permanent door op de [E] toets.

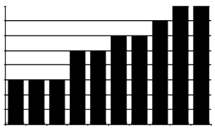
[ODO] KM Totaal: De afstand in km van alle trainingseenheden wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om de waarden op te geven. Het ODO-display kan op elk moment op nul worden gereset. Druk hiervoor de [E] toets en de [Start/Stop] toets gelijktijdig 2 seconden in.

[PULSE] Weergave van de polsslag: Hier wordt de actuele polsslag weergegeven. Als er een bovenlimiet voor de puls is opgegeven, knippert het display als de vooraf ingestelde waarde is bereikt.

Maximale limiet polsslag/leeftijd: Beschikbaar in de programma's P17-P20. Zodra u uw leeftijd invoert, berekent de computer een waarschuwingspolsslagwaarde, die u in geen geval mag overschrijden (formule: (220 – leeftijd) x 0,80). Wanneer deze waarde bereikt wordt, begint het display „Polsslag" te knipperen – u dient dan de snelheid of het belastingsniveau onmiddellijk te verlagen. In het programma P17-P19: trainingsprogramma met 55% / 75% of 95% van uw MHF (maximale hartslagfrequentie). Na de invoer van uw leeftijd wordt uw MHF berekende en op basis daarvan met het respectievelijke percentage uitgerekend. Het resultaat – uw trainingspolsslag MHF – wordt in het veld en uw actuele polsslag wordt in het veld aangegeven. In het programma 20: Weergave van de door u vooraf ingevoerde, individuele beoogde polsslag.

Weerstandsprofiel: De gewenste duur van de training kan binnen het bereik [TIME] tijd vooraf ingesteld worden. Deze vooraf ingestelde tijd wordt door het systeem in 10 gedeeltelijke intervallen onderverdeeld. Ieder balkje op de tijdas (horizontaal) = 1/10 van de vooraf ingevoerde tijd, bijvoorbeeld: trainingstijd = 5 min = ieder balkje is 30 seconden, trainingstijd = 10 min = ieder balkje = 1 min. Leder van de 10 balkjes stemt overeen met een dergelijke tussentijd. Het telkens actuele tijdbalkje wordt gekenmerkt doordat het KNIPPERT. Indien er geen tijd vooraf ingevoerd werd, betekent ieder tijdbalkje minuten training, d.w.z. na 3 minuten springt het knipperdisplay van balk 1 naar balk 2 enz. en dit tot in totaal 30 minuten. Indien het programma inmiddels met de toets [Start/Stop] gestopt wordt, blijft de tijd staan om van daaruit opnieuw verder te tellen nadat de toets [Start/Stop] opnieuw ingedrukt werd.

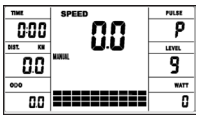
Trapweerstand: Door middel van de [+/-] toets kunt u steeds - in alle programma's – de trapweerstand aanpassen. De Wijziging kunt u op de balkhoogte en op het display [LEVEL] aflezen – hoe hoger het balkje, hoe hoger de weerstand en omgekeerd. Ieder balksegment staat voor twee waarden (bijvoorbeeld 3 segmenten staat voor niveau 7,8 en 9 of 7 Segmenten staat voor niveau 19, 20 en 21). De gekozen waarde wordt door het display [LEVEL] weergegeven. De wijziging heeft uitwerking op de actuele en de volgende tijdpositie. De hoogte van het balkje geeft de belasting aan, geen terreinprofiel. Programmaprocédés worden op het display grafisch voorgesteld. Het verloop van de individuele programma's gebeurt in overeenstemming met de weergave van het balkdiagram in het displayveld, bijvoorbeeld programma 5 = berg / programma 2 = dal enz. (daarbij is de balkhoogte = weerstand, de tijd wordt over de balkbreedte verdeeld)
Na programma-instelling onvoorwaardelijk toets [Start/Stop]indrukken wanneer er met de training gestart wordt. In principe zijn al de vastgestelde en weergegeven waarden niet geschikt voor geneeskundige analyses.



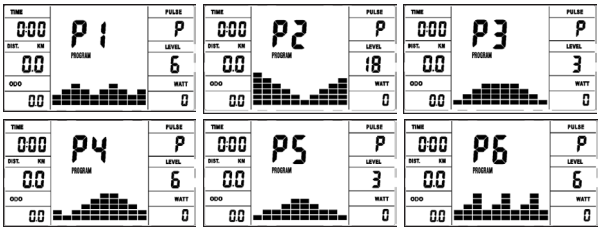
hogere balken=hogere trapweerstand
lagere balken= lagere trapweerstand
elk balkensegment houdt 3 waarden in
elke van de 10 tijdsbalken houdt 1/10 deel in van de opgegeven trainingstijd.

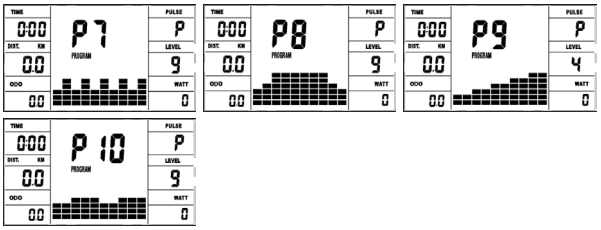
PROGRAMMA

1. MANUAL: Handmatig Programma
Dit programma komt overeen met de functies van een normale hometrainer. Zo worden hier de tijd, de snelheid/t/min, de afstand, de watt/Kjoule, de actuele polsslag en de waarschuwingspolsslag permanent in het displayveld weergegeven. Door middel van de toetsen [+/-] kan de trapweerstand handmatig ingesteld worden. Alle waarden kunnen met de hand bediend worden – er volgt geen automatische regeling. De trainingsparameters door druk op [E] toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

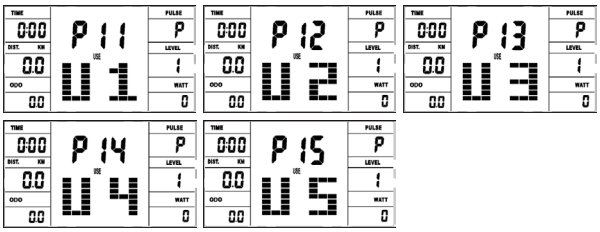


P1 - P10: Fitness Programma
Hier zijn er verschillende trainingsprogramma's vooraf ingevoerd. Bij de keuze van één van deze programma's volgt er een automatisch programmaprocédé, dat verschillende intervallen omvat. De verdeling gebeurt in moeilijkheidsniveaus en in tijdintervallen. U kunt echter steeds op het programma beroep doen om trapweerstand of tijdverloop te wijzigen. Bovendien volgt er een overeenkomstige balkweergave in het displayveld. De trainingsparameters door druk op [E] toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).

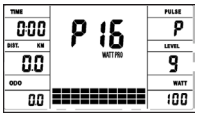




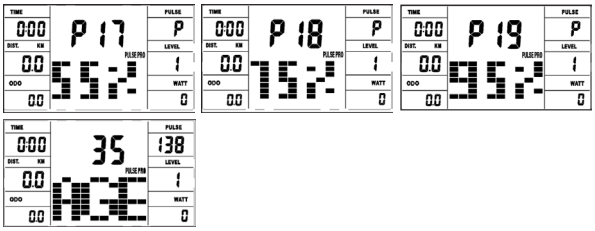
P11 - P15: indiv. Programma's (U1-U5)
Individuele trainingsprogramma's (U1-U5). Hier kunt u uw individuele trapweerstand invoeren. De trainingsparameters door druk op [E] toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).



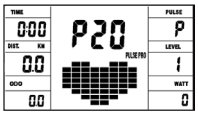
P16: Watt-Programma
Hier kunt u uw individuele wattvermelding invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch - onafhankelijk van de trapfrequentie door de computer bijgeregeld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt. De trainingsparameters door druk op [E] toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën/Hartslag en Watt).



P17 - P19: Impuls programma's
Hier berekent de computer na de invoer van uw leeftijd zelfstandig uw maximale hartslagfrequentie en afhankelijk van het programma de corresponderende - op 55% / 75% of 95% - aangepaste beoogde frequentie van de training. Deze gewenste waarde wordt weergegeven. De trapweerstand wordt automatisch door de computer bijgeregeld om bij deze beoogde frequentie te blijven. De trainingsparameters door druk op [E] toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Oude).

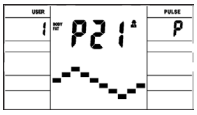


P20: Beoogde trainingshartslagfrequentie THF
Hier kunt u uw persoonlijke - optimale trainingspolsslag-frequentie THF vooraf invoeren. Binnen een bepaalde tolerantiezone wordt de trapweerstand automatisch door de computer bijgeregeld zodat u zich steeds in de vooraf ingevoerde zone bevindt. De trainingsparameters door druk op [E] toets in te stellen (Tijd/Afstand/Calorieën en Hartslag).



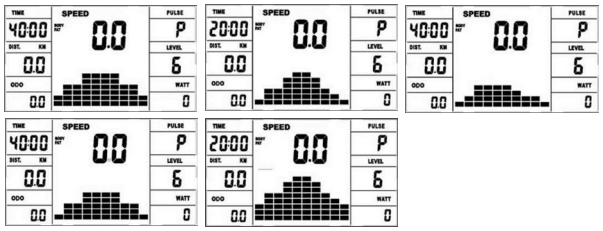
P21: Lichaamsvetprogramma
Hier kunt u een lichaamsvetanalyse uitvoeren en een individuele trainingssuggestie ontvangen. Druk op Druk op de toets [E] en selecteer een gebruikersnummer 1-8. Gebruik de [E] toets om de persoonlijke gegevens te selecteren hoogte [HEIGH] = 120-250 cm, [🚹] man / [🚺] vrouw, leeftijd [YEAR] = 10-99 jaar, gewicht [WEIGHT] = 20-200 kg) na elkaar en stel ze in op uw gegevens met de [+/-] toetsen. Druk vervolgens op

de start/stop-toets en pak de handpulssensoren vast om de lichaamsvetmeting uit te voeren. Na ca. 10 seconden wordt het resultaat lichaamsvet n een trainingsprogramma voorstel. Om dat te doen Om het lichaamsvetprogramma af te sluiten, drukt u eenmaal op de Start/Stop-toets en om het trainingsprogramma opnieuw te starten op de [Start/Stop] toets.



Geslacht → Lichaams-type ↓	Mannelijk ≤ 30	Mannelijk > 30	Vrouwlijk ≤ 30	Vrouwlijk > 30
Ondergewicht	< 14%	< 17%	< 17%	< 20%
Gezond	14~20%	17~23%	17~24%	20~27%
Lets overgewicht	20.1~25%	23.1~28%	24.1~30%	27.1~33%
Overgewicht	25.1~35%	28.1~38%	30.1~40%	33.1~43%
Zwaarlijvig	> 35%	> 38%	> 40%	> 43%

Opmerking:
1. Er verschijnt een foutmelding Err2 als de handpulssensoren niet onmiddellijk worden aangeraakt tijdens de analyse.
2. De programmasuggesties zijn alleen gebaseerd op de vastgestelde lichaamsvetgegevens en zijn een hulpmiddel voor gerichte training.

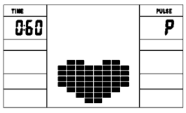


FOUTMELDINGEN:
Bij iedere nieuwe start voert de computer een sneltest op goede functioneerbaarheid door. Indien dan toch eens niet alles in orde is, geeft de computer foutmogelijkheden aan:
E1 Dit symbool en een waarschuwingsgeluid verschijnen wanneer de bedrading verkeerd aangesloten is of de trapweerstand doet niet. Controleer al de kabelverbindingen, meer in het bijzonder aan de stekkers. Na oplossing van de fout de toets [Start/Stop] 3 seconden lang ingedrukt houden om het systeem terug op 000 te zetten.

FITNESSCIJFER TEST / ONTSPANNINGSPOLSSLAG

Uw ergometer biedt de mogelijkheid, een evaluatie van uw individuele fitness in de vorm van een „fitnesscijfer“ door te voeren. Het meetprincipe is gebaseerd op het feit dat bij gezonde, goed getrainde personen de polsslagfrequentie binnen een bepaalde tijdspanne na de training sneller daalt dan bij gezonde, minder goed getrainde personen. Voor de vaststelling van de fitnesstoestand wordt er daarom op het verschil van de polsslagfrequentie op het einde van de training (beginpolsslag) en een minuut na het einde van de training (eindpolsslag) beroep gedaan. Start deze functie pas wanneer u een tijdje getraind hebt. Voor het begin van de functie „Ontspanningspolsslag“ moet u uw actuele polsslagfrequentie laten weergeven doordat u uw handen op de handpulsvoelers legt of met cardioborstgordel traint .

1. Druk de toets [Test] in en leg daarna beide handen voor de polsslagmeting tegen de voelers.
2. De computer gaat over naar de modus „STOP“, in het midden van het display wordt er een groot hartsymbool weergegeven en de automatische meting „Ontspanningspolsslag“ wordt geïntroduceerd.
3. De tijd, die op het display begint, wordt 0:60 aan achteruit geteld.
4. In het veld „Beoogde polsslag „ wordt de beginpolsslag in het begin van de meting weergegeven. Daarbij wordt er op het gemiddelde van de vier hoogste polsslagwaarden tijdens de laatste 20 seconden voor het indrukken van de toets [Test] beroep gedaan.
5. In het veld [PULSE] Polsslag wordt de op het gegeven moment gemeten polsslagwaarde weergegeven.
6. Na verloop van een minuut is de tijd terug naar 0:00 gegaan en weerklinkt er een signaalgeluid. De motor keert terug. In het veld [PULSE] Polsslag wordt de eindpolsslag op het tijdstip 0:00 aangegeven. U kunt nu uw handen van de polsslagvoelers verwijderen. Na een aantal seconden verschijnt in het midden van het display uw fitnesscijfer van F 1,0 - F 6,0 (systeem met schoolcijfers).



POLSSLAGMETING

Hartslagmeting met behulp van een hartslagband:
Voor een betrouwbare hartslagmeting tijdens de training raden we aan een geschikte borstriem te dragen. De computer heeft een ingebouwde ontvanger, zodat je een Bluetooth hartslagband kunt gebruiken, zoals de Christopeit-Sport BT hartslagband (Bestell.Nr.: 2209). Als u de hartslagband een beetje vochtig maakt voordat u hem omdoet, zou de computer de hartslaggegevens binnen 60 seconden moeten opnemen en weergeven. Het bereik van de hartslagbanden is 10 m, afhankelijk van het model.

Handpolsmeting:
De handsensoren bevinden zich op de linker en rechter handgrepen. Zorg ervoor dat beide handpalmen altijd met normale kracht tegelijkertijd op de sensoren rusten. Zodra de polsslag afneemt, verschijnt er een waarde in de polsslagweergave. (De handpolsslagmeting dient alleen ter oriëntatie, aangezien beweging, wrijving, zweet, huidtextuur en bloedsomloop etc. kunnen leiden tot individuele afwijkingen van de werkelijke polsslag.)

Let op: Als beide polsslagmeetmethodes tegelijkertijd worden gebruikt, heeft de handpolsslagmeting voorrang.

Waarschuwing! Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich duizelig of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. De polswaarden zijn niet geschikt voor medische doeleinden.

CONNECTIVITEIT

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming en esports staan centraal in de Kinomap-app. De app biedt realistische routegegevens voor trainingen in de buitenlucht, evenals prestatieanalyses, coachingcontent, multiplayerfuncties en officiële indoorwedstrijden.

De app downloaden en verbinden
Scan de QR-code met uw smartphone of tablet, of download de Kinomap-app in de Google Play Store (Android) of de Apple App Store (iOS). Registreer u en volg de instructies in de app. Activeer Bluetooth en open het apparaatbeheer. Selecteer de juiste productcategorie en vervolgens uw model via het logo van de fabrikant, „Christopeit Sport“, om uw sportuitrusting te verbinden. Afhankelijk van het model worden verschillende trainingsgegevens via Bluetooth overgedragen.

Let op: De Kinomap-app biedt een gratis proefperiode van 14 dagen. Daarna kunt u kiezen tussen de gratis basisversie en de betaalde volledige versie. Voor actuele informatie en prijzen kunt u terecht op:
www.kinomap.com

IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

De Christopeit Connect-app verbindt uw Christopeit Sport-trainingsapparatuur via Bluetooth met uw smartphone of tablet. De app registreert en bewaart uw trainingsgegevens, synchroniseert deze met Google Fit of Apple Health en biedt trainingsprogramma‘s en individueel aanpasbare wekelijkse doelen.

De app downloaden en verbinden
Scan de QR-code of download de app in de Google Play Store (Android) of de Apple App Store (iOS). Activeer na de installatie Bluetooth en open de Christopeit Connect-app. Onder ‚Profiel‘ kunt u persoonlijke gegevens en wekelijkse doelen instellen. Om uw apparaat te verbinden, selecteert u „Sport Equipment“ en vervolgens „Connect Sport Equipment“. Selecteer uw apparaatcategorie en -model. De beschikbare apparaten worden weergegeven. Tik op uw apparaat om de verbinding tot stand te brengen. Als de trainingsapparatuur is ingeschakeld en de app is geopend, wordt de verbinding in de toekomst automatisch tot stand gebracht.

IOS / ANDROID APP

REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG VAN DE HOMETRAINER

1. Schoonmaak
Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen. **Let op!** Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze Schade veroorzaakt . Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag
Steek de stroom adapter uit met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en dezadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in hethuis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts,om de schroefdraad van het stuur klem bout, en op de schroefdraadvan de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermentegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud
Wij adviseren om de 50 bedriljfsuren aan de schroefverbindingen opdichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagerslinks en rechts, om de draad van het stuur bevestigingsbout, en opde schroefdraad van de zadel sluitschroef.

FIXES

Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen stroom adapter is geplaatst of de socket is niet leven.	Controleer of de adapter correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie.	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer. Controleer de aansluitingen van de puls-kabel.
Geen hartslagindicatie.	Pols-sensor is niet goed aangesloten.	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.

ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

U moet rekening houden met de volgende factoren bij het bepalen van het bedrag van trainingsinspanning die nodig is om tastbare fysieke en gezondheid te bereiken voordelen.

INTENSITEIT
Het niveau van fysieke inspanning tijdens de training moet het punt van normale inspanning overschrijden, zonder verder te gaan dan het punt van kortademigheid en/of uitputting. Een geschikte referentiewaarde kan de puls zijn. Met elke training neemt de conditie toe en daarom moeten de trainingseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

TRAININGSHARTSLAG
Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt, raadpleeg dan een arts of fitnesstrainer.

01 Maximale hartslagberekening
De maximale pulswaarde kan op veel verschillende manieren worden bepaald, omdat de maximale puls van veel factoren afhangt. Voor de berekening kunt u de standaard-formule gebruiken (maximale hartslag = 220 - leeftijd). Deze formule is erg algemeen. Het wordt in veel thuissportproducten gebruikt om om de maximale hartslag te bepalen. We raden de Sally Edwards-formule. Deze formule berekent de maximale hartslag nauwkeuriger en houdt rekening met geslacht, leeftijd en lichaamsgewicht.

Sally Edwards-formule:
Mannen:
Maximale hartslag = 214 - (0,5 x leeftijd) - (0,11 x gewicht)
Dames:
Maximale hartslag = 210 - (0,5 x leeftijd) - (0,11 x gewicht)

02 Training hartslagberekening
De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de training. Hiervoor zijn trainingszones gedefinieerd.

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie
Geschikt voor: Beginners
Type training: zeer lichte duurtraining
Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.
Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1
Geschikt voor: beginners en gevorderden
Type training: lichte duurtraining
Doel: activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding). verbetering van het uithoudingsvermogen.
Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2
Geschikt voor: beginners en gevorderden
Type training: matige duurtraining.
Doel: Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.
Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2
Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdsporters
Type training: matige duurtraining of intervaltraining
Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.
Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training
Geschikt voor: sporters en topsporters
Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining
Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.
Waarschuwing! Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.
Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:
Man, 30 jaar oud en weegt 80 kg Ik ben een beginner en wil graag wat afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

01: Maximale puls - berekening
Maximale hartslag = 214 - (0,5 x leeftijd) - (0,11 x gewicht)
Maximale hartslag = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)
Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening
Door mijn doelen en trainingsniveau past de vetstofwisselingszone het beste bij mij.
Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag
Trainings hartslag = 190 x 0,6 [60%]

Trainings hartslag = 114 slagen/min

Nadat je je trainingshartslag hebt ingesteld voor je trainingsconditie of Zodra je doelen hebt vastgesteld, kun je beginnen met trainen. De meeste van onze apparatuur voor duurtraining hebben hartslagsensoren of zijn compatibel met een hartslagband. Zo kunt u uw hartslag controleren tijdens de trainingen volgen. Als de hartslag niet op het computerscherm wordt weergegeven of als u het zekere voor het onzekere wilt nemen en uw hartslag wilt controleren, die door mogelijke toepassingsfouten of iets dergelijks onjuist kan worden weergegeven, kunt u de volgende hulpmiddelen gebruiken:
a. Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).
b. Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).
c. Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters, smartphones....

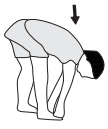
FREQUENTIE
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

4. PLANNING VAN DE TRAINING
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna zou het moeten daadwerkelijke training “trainingsfase” beginnen. De trainingsbelasting moet worden afgestemd op de trainingshartslag. Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase
Begin je opwarmfase door minimaal 3 minuten ter plaatse te lopen en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm.



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.



Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec.



Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec been.

MOTIVATIE
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding:-Nr: **AL2 Silver / Black - 1107C / 11072C**
Stand gegevens: 10.07.2026
Afmetingen ca: L 96 x B 59 x H 134
Ruimtevereisten: 2,5 m^2
Productgewicht ca.: 27,5 kg
Belasting max.: 150 kg

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com

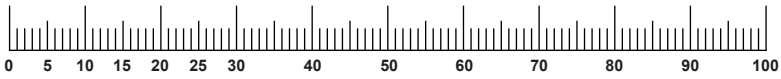
Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H/A.

EIGENSCHAPPEN

- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandfases
- 10 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 5 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 manueel programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 10 tot 300 watt in 5 stappen)
- 1 Lichaamsvet programma
- Hartslagmeting door middel van handpolssensoren of bluetooth hartslagband
- Bluetooth-verbinding voor Christopeit Connect / Kinomap APP / Zwift
- Nettoestel
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie
- Stuur en zadel kantelinstelling
- Verlicht display, 6 displayvensters met functies: tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, lichaamsvet analyse,
- pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en ODO
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. calorieverbruik, watt en polsslagfrequentie
- Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid.
- Fitness-Test aanduiding,

Afbs-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET Nummer AL2 Silver (1107C)	ET Nummer AL2 Black (11072C)
1	Basis frame		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW
2	Schroef	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Verbindingskabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Polseenheit		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Vierkante stop		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Zadelglijderschroef		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Stuur		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Onderlegplaatje		2	25+56	39-10520	39-10520
9	Afstandsstuk		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Stuurbekleding		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Stuurbuisbekleding		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Stuursteunbuis		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW
13	Onderlegplaatje gebogen	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Zeskantschroef	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Veerring	voor M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Stelmotorkabel		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Computer		1	12	36-1107-73-BT	36-1107-73-BT
18 L	Eindkappen met transportrol links		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Eindkappen met transportrol rechts		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Dopmoer		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Voetbuis voor		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Pedaalkruk links	9/16“	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Pedaalkruk rechts	9/16“	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedaal links	9/16“	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	Pedaal rechts	9/16“	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	End dop		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Schroef	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Ster grep schroef		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Kappen met hoogtecompensatie		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Voetbuis achteren		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Schroef	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Zadel steun pijp		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Snelslot		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Ster grepmoer		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Onderlegplaatje	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Zadelglijder		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW

Afbs-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET Nummer AL2 Silver (1107C)	ET Nummer AL2 Black (11072C)
34	Zadel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Ronde dop		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Grep overtrek		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Bowense afdecking		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	Vastzetring	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Kogellager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Onderlegplaatje gebogen	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Pedaalas		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Pedaalaandrijfschijf		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Flakke riem	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Schroef		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Veerring	voor M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Vastzetring	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magneetbeugelas		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magneetbeugel		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Veer		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Schroef	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Moer	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Veerring	voor M10	2	57	39-9995	39-9995
54	Spanrol		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Glijdlager		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Schroef	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Spanrolbeugel		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Veer		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Zelfborgende moer	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Asmoer	M10x1.0	2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Schroef	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-part		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Moer	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Asmoer smal	M10x1.0	2	69	39-9820	39-9820
65	Vrijlopende lagers		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Bowdenkabel		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Kogellager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Vliegwiel		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Vliegwielas		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Schroef	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Schroef	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Ronde bekleiding		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	Nettoestel	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Stelmotor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Rubberenring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Zelfborgende moer	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Schroef	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Bekleding links		1	1+79R	36-1107-31-BT	36-1107231-BT
79 R	Bekleding rechts		1	1+79L	36-1107-32-BT	36-1107232-BT
80	Schroef	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Sensorkabel		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Onderlegplaatje		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Nettoestel spanningsverzorging		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Onderlegplaatje	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Glijder		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Onderlegplaatje gebogen	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Riemwiel		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Gereedschapsset		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89L	Linker pedaalbevestigingsriem		1	22L	36-9504-48-BT	36-9504-48-BT
89R	Rechtse pedaalbevestigingsriem		1	22R	36-9504-46-BT	36-9504-46-BT
90	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1107-34-BT	36-1107-34-BT



CZ

OBSAH

Strana	Obsah
4	Přehled montáže
52	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
53-55	Pokyny k montáži
56	Používání zařízení
56	Počet otáček a výkon ve wattech
57-59	Návod k počítači
59	Kinomap App
60	Čistění, kontrola a skladování
60	Řešení potíží
61	Všeobecné pokyny pro školení
62-63	Seznam dílů – seznam náhradních dílů
77	Prohlášení o shodě
78-79	Rozložená kresba

VÁŽENÁ ZÁKAZNICE

Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití. Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoliv otázky.

Top-Sport Gilles GmbH

Pozor!
Před použitím přečtěte si návod k obsluze!

DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezbavuje povinnosti striktně dodržovat následující zásady:

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.

2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje. Správné upevnění zkontrolujte především na regulátoru sedla a řídítek.

3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.

4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).

5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.

6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.

7. Pozor! Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vest k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrat‘te se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového program. Může definovat maximální námahu (polz, watty, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po snězení velkých jídel.

8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **Pozor!** Opotřebené díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.

10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 minut/den.

11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí býti uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. Pozor! Pokud zaznamenáte pocit závrati, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

13. Zásadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí být používány pouze v souladu se svým účelem a příslušně informovanými a poučenými osobami.

14. Z bezpečnostních důvodů doporučujeme, aby děti a osoby se zvýšenou potřebou podpory používaly zařízení pouze v přítomnosti jiné osoby, která jim v případě potřeby může pomoci. Používání zařízení dětmi bez dozoru musí být zabráněno vhodnými opatřeními.

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmikoliv částmi těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujících části přístroje.

16. Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na výrobku, na návodech či na balení. Materiály jsou znovu použitelné v souladu s jejich označením. S opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech.

18. U tréninku závislém na rychlosti lze brzdný odpor nastavit ručně a vykonaný výkon závislý na rychlost otáčení pedálů. U tréninku závislém na rychlosti může uživatel zadat pomocí počítače požadovaný výkon a tím trénink závislý na počtu otáček provést při stejném výkonu. Brzdový systém se přitom automaticky přizpůsobí odporem otáčení pedálu a docílí tak přednastaveného výkonu ve wattech.

19. Přístroj je vybavený nastavením odporu ve 24 stupních. To umožňuje snížení, resp. zvýšení brzdného odporu a tím o tréninkového zatížení. Přitom vede stisknutí tlačítka se symbolem „–“ ke snížení brzdného odporu a tím i tréninkového zatížení. Stisknutím tlačítka se symbolem „+“ vede ke zvýšení brzdného odporu a tím i k tréninkovému zatížení.

20. Maximální povolené zatížení (=tělesná hmotnost) bylo stanoveno na 150 kg.

21. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážit. Při pro¬dejinebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

22. Toto zařízení lze provozovat pouze s dodaným napájecím zdrojem.

POKYNY K MONTÁŽI

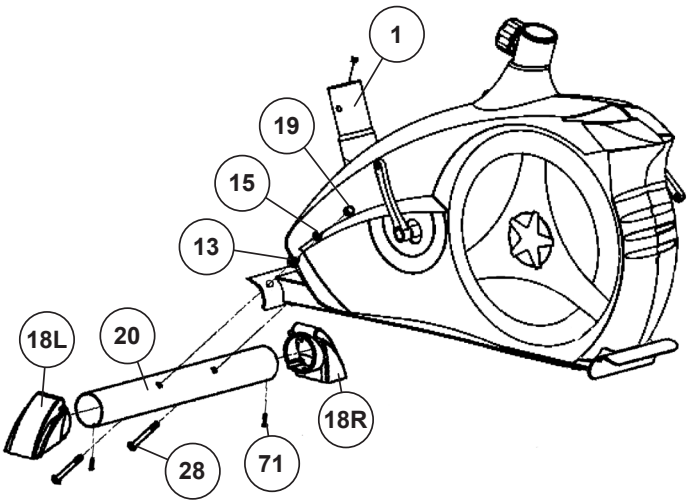
Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány. Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. Doba montáže: 30-40 min.

KROK 1

Montáž stojanových patek (20) k základnímu rámu (1).

1. Koncové záslepky s přepravními kolečky (18L+18R) namontujte pomocí šroubů (71) ke kratší, přední stojanové patce (20) tak, aby přepravní kolečka směřovala dopředu.

2. Přední patku (20) namontujte společně s předmontovanými koncovými záslepkami a přepravními kolečky (18) ke základnímu rámu (1). K tomuto účelu použijte vždy dva šrouby (28), podložky (13), pojistné pružinové kroužky (15) a převlečné matice (19).

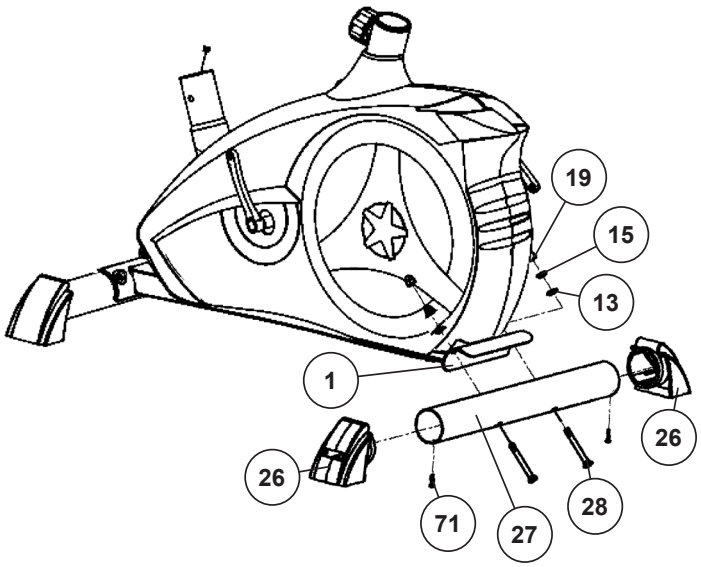


KROK 2

Montáž stojanových patek (27) k základnímu rámu (1).

1. Koncové záslepky s výškovým vyrovnáním (26) namontujte pomocí šroubů (71) k delší, zadní stojanové patce (27).

2. Zadní patku (27) namontujte k základnímu rámu (1) tak, aby koncovky správně spočívaly na podlaze. K tomuto účelu použijte vždy dva šrouby (28), podložky (13), pojistné pružinové kroužky (15) a převlečné matice (19). Po ukončení celkové montáže můžete pomocí otáčení koncovými čepičkami (26) vyrovnat drobné nerovnosti podkladu. Přístroj tím vyrovnáte tak, aby byly vyloučeny nechtěné vlastní pohyby přístroje během cvičení. Abyste přístroj přepravili na jiné místo, postavte se jedno nohou před přední patku přístroje a přístroj překlopte tahem za řídítka dopředu, dokud nestojí na přepravních kolečkách a lze s ním snadno pojíždět.



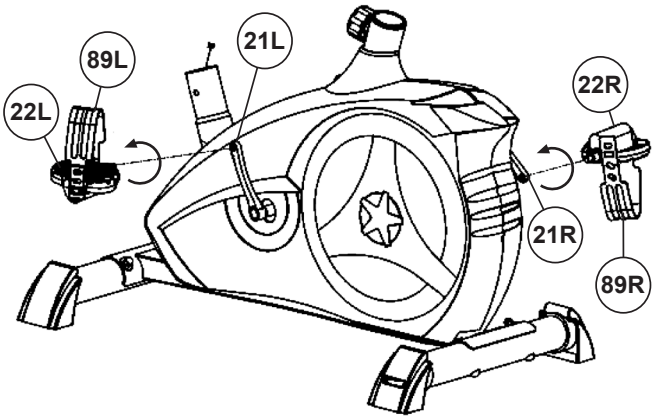
KROK 3

Montáž pedálů (22L + 22R) ke klikám (21L + 21R).

1. Našroubujte pravý pedál (22R) do kliku (21R), které je ve směru jízdy na pravé straně. (**Pozor!** směr šroubu je ve směru hodinových ručiček).

2. Našroubujte levý pedál (22L) do kliku (21L) na levé straně ve směru jízdy na kole. (**Pozor!** Směr šroubu je proti směru hodinových ručiček.) Přiřazení jednotlivých dílů pro Vás bylo zjednodušeno jejich doplňkovým označením písmenem R pro pravou a L pro levou stranu.

3. Poté namontujte zajiš ovací pás pedálu vlevo a vpravo (89L+89R) na příslušné pedály (22l+22R).



KROK 4

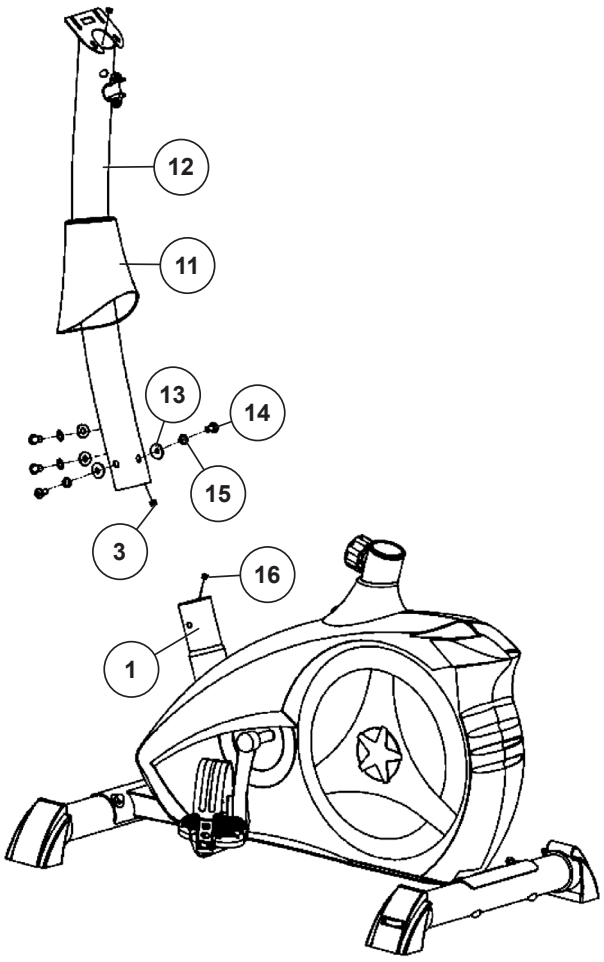
Montáž podpěrné trubky řidítek (12) na základní rám (1).

1. Obložení opěrné trubice (11) nasuňte na opěrnou trubici (12).

2. Vezměte si k ruce podpěrnou trubku řidítek (12) s již vloženým propojovací kabel (3). Spojte konektor počítačového kabelu (3) vyčnívající z podpěrné trubky řidítek (12) s konektorem kabelu servomotoru (16) vyčnívajícím ze základního rámu (1). (Pozor! Konec propojovací kabel (3) z opěrné trubice (12) nahoře nesmí sklouznout do trubice, jelikož je nutný k další montáži.)

3. Zastrčte podpěrnou trubku řidítek (12) do příslušného uchycení v základním rámu (1). Dbejte na to, abyste předtím vytvořený kabelový spoj neskřípli a zasuňte podpěrnou trubku řidítek (12) pomalu dolů do uchycení v základním rámu. Sešroubujte podpěrnou trubku řidítek (12) se základním rámem (1) pomocí šroubů (14), pérových podložek (15) a podložek (13).

4. Obložení opěrné trubice (11) posuňte směrem dolů, aby byl vytvořený závitový spoj překrytý.



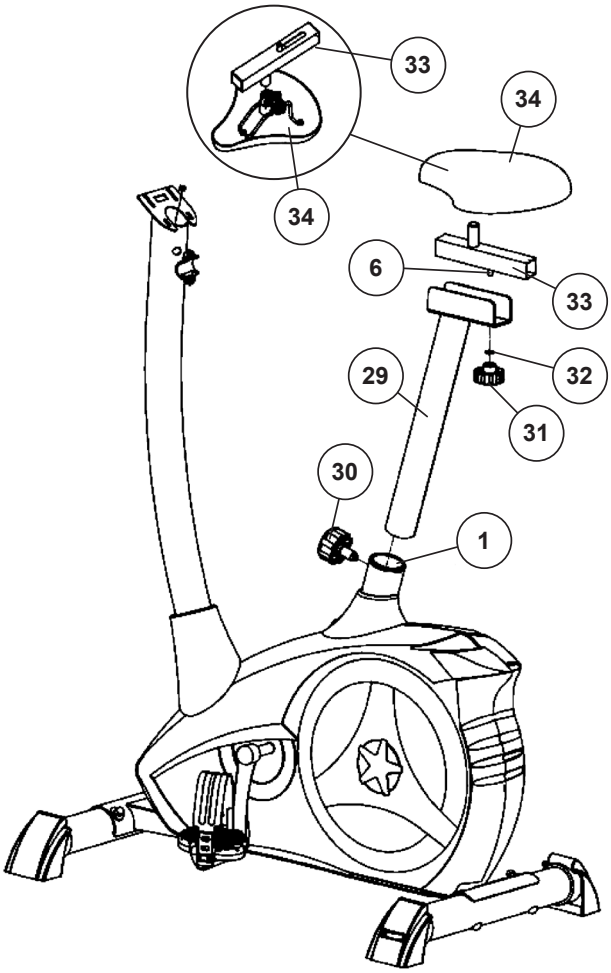
KROK 5

Montáž sedla (34) a sedlových saní (33) na opěrnou trubku sedla (29) a aopěrnou trubku sedla (29) na základním rámu (1).

1. Nasad‘te sedlo (34) s uchycením sedla na sedlové saně (33) a přišroubujte je napevno v požadovaném sklonu. K tomu musí být obě černé matice velmi pevně utaženy.

2. Ližiny sedla (34) vložte do uchycení sedlové trubice (29) a upevněte je v požadované horizontální poloze hvězdicovou maticí (31), podložkou (32) a utahovacím dílem (6).

3. Sedlovou trubici (29) posuňte do odpovídacího uchycení na základním rámu (1) a zajistěte ji v požadované poloze pomocí rychloupínače (30). (**Pozor!** Pro zatočení rychlouzávěru (30) musí otvor se závitem v základním rámu (1) a některý z otvorů v podpěrné trubce sedla (29) ležet nad sebou. Dále musíte dbát na to, abyste podpěrnou trubku sedla (29) nevytáhli ze základního rámu nad označenou maximální polohu nastavení. Nastavení lze později libovolným způsobem měnit tak, že rychlouzávěrem (30) otočíte pouze o několik otáček a potom za něj zatáhnete. Posuňte podpěrnou trubku sedla do nové polohy, nechejte zaklapnout rychlouzávěr a poté jej pevně utáhněte.) **Pozor!** Před každým tréninkem zkontrolujte pevné usazení sedla.



KROK 6

Montáž řídítek (7) a počítače (17) na opěrnou trubici (12).

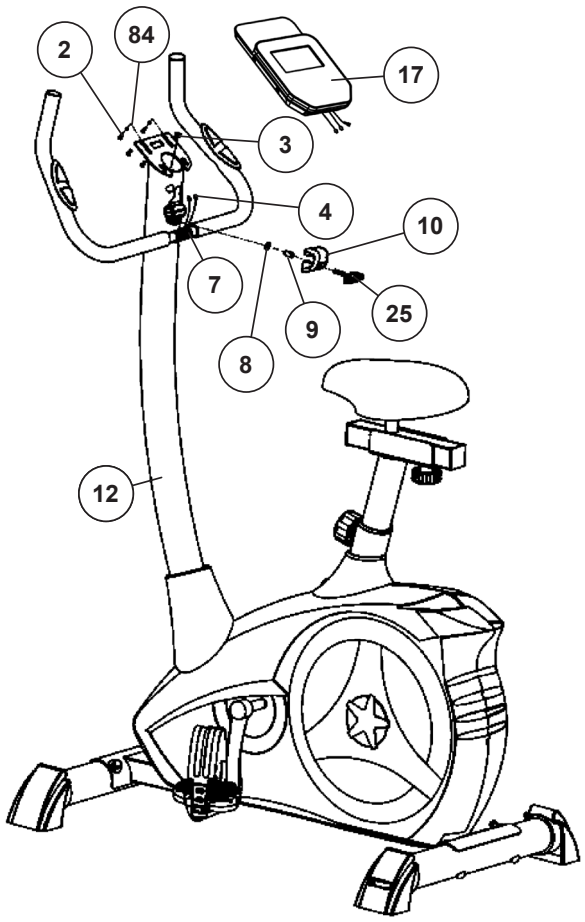
1. Veďte řídítka (7) k otevřenému držáku řídítek na nosné trubce (12) a poté zavřete držák řídítek přes řídítka (7). Poté provlékněte dva impulzní kabely otvory na nosné trubce.

2. Nastrčte krytku řidítek (10) na řidítka.

3. Rozpěrku (9) podložku (8) nastrčte na šroub s rukojetí řídítek (25) a pomocí šroubu upevněte řídítka (7) v požadované poloze na opěrné trubici (12).

4. Konektor kabelového propojovací kabel (3) a kladný kabel (4) vyčnívající z opěrné trubice řídítek nahoře zastrčte odpovídajícím způsobem do zavěšených zástrček na zadní straně počítače (1). Impulzní kabely mají stejné konektory, a proto není nutné žádné specifické přiřazení.

5. Posuňte počítač (17) nahoru na opěrnou trubici řídítek (12) bez mačkání kabelů, a upevněte jej pomocí šroubů (2) a podložek (84). Šrouby (2) se nacházejí na zadní straně počítače.

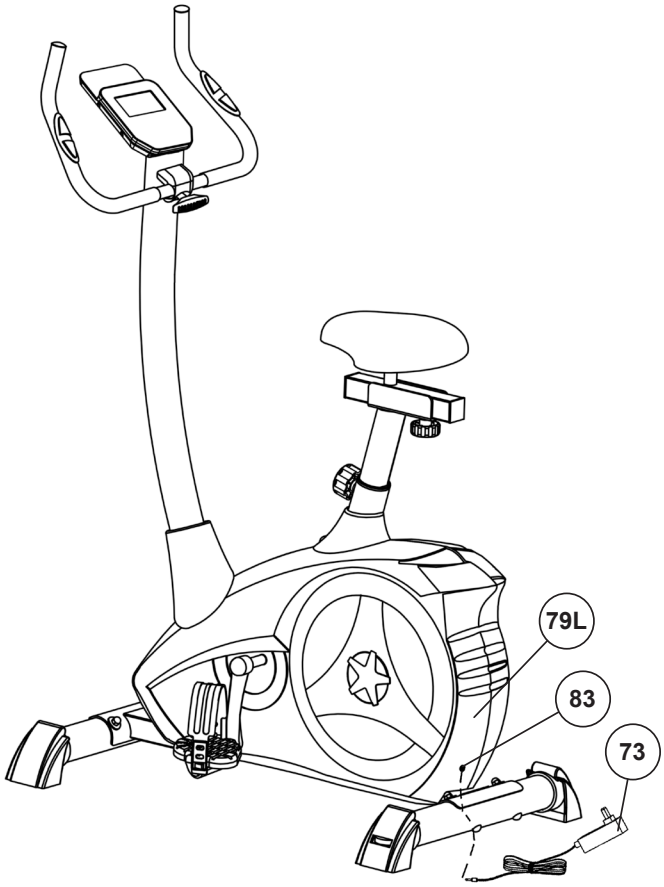


KROK 7

Připojení síťového zdroje (73).

1. Zastrčte konektor síťového zdroje (73) do příslušné zdířky (79L) na zadním konci oplášťování přístroje.

2. 2. Poté zastrčte síťový zdroj (73) do řádně instalované zásuvky (230V/50Hz).



KONTROLA

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena.

2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

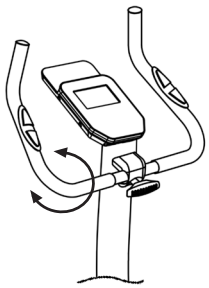
Připomínka:
Uschovejte si, prosím, pečlivě sadu s nářadím a návod k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případě opravy nebo objednání náhradních dílů.

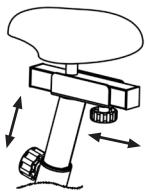
POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ

Nastavení výšky sedla
Aby bylo možné dosáhnout pohodlné polohy sedla, je nutné správně nastavit jeho výšku. Správnou výšku sedla dosáhnete tehdy, je-li při tréninku koleno v nejhlubší poloze pedálu mírně pokrčené a nelze jej zcela napnout. Aby bylo možné nastavit správnou polohu sedla, rukou mírně uvolněte rychloupínač a následně vytáhněte zástrčku tak, abyste druhou rukou mohli sedla posunout společně se sedlovou trubicí do požadované polohy sedla. Následně zástrčku pusťte, zástrčka zapadne a vy ji opět správně upevněte šroubem.

Pozor! Ujistěte se, aby došlo ke správnému zajištění rychloupínače a jeho pevnému zašroubování. Sedlovou trubici nevytahujte na maximální polohu a při sezení na tréninkovém přístroji neměňte její polohu.

Nastavení řídítek
Chcete-li nastavit řídítka, jednoduše povolujte šroub řídítek, dokud nebude možné uvést řídítka do požadované polohy, a po nastavení jej znovu utáhněte.





Nastupování
Po správném nastavení výšky sedadla uchopte řídítka. Bližší pedál uveďte do nejnižší polohy a nohu zasuňte pod jistící popruh pedálu tak, abyste dosáhli pevného postavení na pedálu. Nyní přeložte druhou nohu k pedálu na protilehlé straně a přitom se posaďte na sedlo. Přitom se rukama pevně držte řídítek a poté zasuňte druhou nohu na druhém pedálu pod jistící popruh pedálu.

Používání
Oběma rukama se držte řídítek v požadované poloze a během tréninku zůstaňte sedět v sedle. Dávejte pozor také na to, aby byly nohy zajištěny v jistících popruzích pedálů.

Vystupování
Zastavte trénink a pevně se chytněte řídítek. Nejdříve vysuňte jednu nohu z pedálů a pevně si stoupněte na zem. Následně sesedněte ze sedla. Poté sestupte druhou nohou z pedálu na zem a sestupte na stranu z přístroje.

Přeprava přístroje
V přední patce se nacházejí 2 přepravní kolečka. Aby bylo možné přístroj postavit nebo uskladnit na jiném místě, uchopte řídítka a přístroj naklopte na přední patku tak, dokud nelze přístrojem snadno pohybovat na přepravních kolečkách a posunovat jej do požadovaného místa.

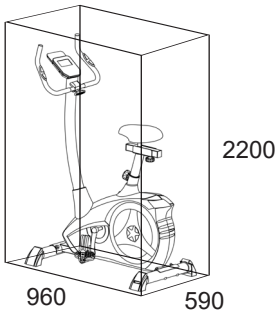
Tento fitness přístroj je stabilní přístroj pro domácí sportování a simuluje jízdu na kole. Díky tréninky nezávislém na počasí a vnějších vlivech hrozí nižší riziko, včetně nátlaku skupiny s rizikem přílišné námahy a pádu.
Jízda na kole nabízí trénink kardiovaskulárního oběhu bez přetěžování na základě možnosti samostatně nastavitelného odporu. Takto je možný více nebo méně intenzivní trénink. Trénuje spodní končetiny, posiluje kardiovaskulární systém a tím podporuje celkovou kondici těla.

POČET OTÁČEK A VÝKON VE WATTECH

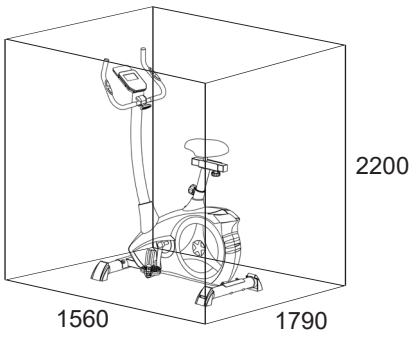
otáček za minutu → Sutpnich ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Poznámky:
Spotřeba energie (Watt) se upravuje měřením rychlosti jízdy (min-1) nápravy a brzdného momentu (Nm). Vaše zařízení bylo před odesláním otestováno, aby splňovalo požadavky klasifikace přesnosti. Máte-li pochybnosti o přesnosti, obraťte se na místního prodejce nebo jej zašlete do akreditované zkušební laboratoře, aby jej zajistil nebo zkalibroval. (Upozorňujeme, že je přípustná tolerance odchylky, jak je uvedeno na straně 52.)

POŽADAVEK NA TRÉNINKOVÝ PROSTOR



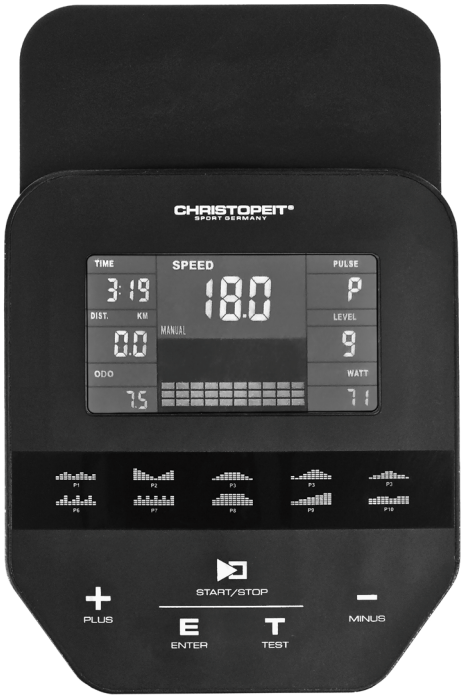
Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a uživatele)



Volná oblast v mm
(Oblast cvičení a bezpečnostní oblast (60cm otáčení))

NÁVOD K POČÍTAČI

CZ



FUNCTION

Počítač má velmi snadnou obsluhu. Díky zobrazování všech funkcí najednou odpadá nepohodlné přepínání mezi jednotlivými funkcemi a jste vždy na první pohled zevrubně informováni o průběhu tréninku. Toto zařízení je přístrojem nezávislým na otáčkách. Pro dosažení požadovaného výkonu reguluje počítač brzdu nezávisle na frekvenci šlapání P16.

Zapnutí
Zastrčte připojovací zástrčku do zdířek pro připojení adaptéru na přístroji. Ozve se signální tón – na 2 sekundy se zobrazí veškeré segmenty LCD displeje a nastaví se na 00.
nebo
Síťová zástrčka je již v zásuvce / přístroj se automaticky vypnul. Stisknutím libovolného tlačítka (nebo po alespoň jedné otáčce pedálu) se počítač automaticky zapne.

Vypnutí
Jakmile přístroj déle než cca 4 minuty nepoužíváte, počítač se automaticky vypne. Po ukončení tréninku vytáhněte síťovou zástrčku ze zásuvky.

TLAČÍTKA

[▶II-Start/Stop] tlačítko: Spuštění nebo přerušení tréninku ve zvoleném programu.. Počítač začne počítat teprve po stisknutí tlačítka [Start/Stop]. Stisknete-li tlačítko [Start/Stop] déle než 3 sekundy, nastaví se všechny hodnoty do výchozí po zice 00:00.

[E-Enter] tlačítko: Pomocí zadávacího a potvrzovacího tlačítka [E] můžete přepínat mezi jednotlivými vstupními poli. Aktuálně zvolená funkce bliká. Tlačítkem [+/-] zadáváte hodnoty a opětovným stisknutím tlačítka [E] hodnoty potvrdíte. Blikající kurzor současně přeskočí do dalšího vstup-ního pole. Během tréninku lze stisknutím tlačítka [E] zobrazit funkce otáčky za minutu, watt a kalorie, rychlost, čas a vzdálenost, a to buď trvale, nebo v sekvenci. Stisknete-li tlačítko [E] déle než 3 sekundy, nastaví se všechny hodnoty do výchozí po zice 00:00.

[+/-] tlačítek: Tlačítky [+/-] měníte hodnoty. Měnit lze pouze blikající hodnotu.

[T-Test] tlačítko: Pomocí tohoto tlačítka můžete po tréninku nechat ohodnotit svoji kondici.

ZOBRAZIT

[P1-21] Programu: Zobrazované hodnoty nastaveného programu 1–21. (Manuál, P1–P10 = kondiční programy; P11–P15 = individuální uživatelské programy; P16 = program měřící hodnotu wattů; P17–P20 = programy měřící puls; P21 = Program tělesného tuku).

[LEVEL] Úroveň: Zobrazení zvoleného odporu při šlapání na úrovni 1–24. Čím vyšší číslo, tím větší odpor. Příslušný sloupcový ukazatel má k dispozici 8 sloupců. Každý sloupec obsahuje tři hodnoty. Přesnou hodnotu zjistíte na indikátoru [LEVEL]. Tento odpor při šlapání lze ve všech programech kdykoli změnit tlačítky [+/-], s výjimkou programu měřící hodnotu wattů P16.

[TIME] Čas: Pro nastavení/zobrazení času v minutách a sekundách do max. 99:00 minut. Předvolba v krocích po jedné minutě / počítání nahoru + dolů v krocích po sekundách. V programech 1-20 musí být zadán čas nejméně 5 minut. Rozmezí nastavení 5–99 minut.

[WATT] Watt:
Počítač měří přesnou dobu výkonu dosaženou při tréninku. Zobrazované hodnoty jsou uvedeny ve wattech. Rozmezí nastavení je 10–300 wattů. V programu 16 se zde zobrazí cílová hodnota.

[RPM] Otáčky za minutu / [SPEED] Rychlost: Zobrazení počtu otáček pedálů za minutu a rychlosti v km/h v automatické sekvenci. Nebo trvale stisknutím tlačítka [E].

[DIST] Vzdálenost / [CAL] Kalorie: Zobrazení a zadání vzdálenosti a spotřebu kalorií. Lze zadat vzdálenost od 1 do 999 km. Pomocí průměrných hodnot počítač vypočítá spotřebu kalorií, které zobrazí v jednotkách kcal. K přepočtu závazné měrné jednotky energie „Joule“ na všeobecně užívaný údaj „kalorie“ použijte následující vzoreček: 1 Joule = 0,239 cal a naopak 1 cal = 4,186 Joule. Spotřebu kalorií lze zadat od 10 do 990 kcal. Přičítání/ odečítání probíhá v krocích po 0,1. Zobrazení vzdálenosti a přibližné spotřeby kalorií v automatické sekvenci. Nebo trvale stisknutím tlačítka [E].

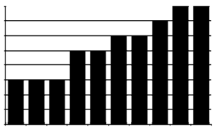
[ODO] KM celkem: Zobrazí se vzdálenost všech tréninkových jednotek v km. A Výchozí nastavení není možné. Displej ODO lze kdykoli vynulovat vůle. Chcete-li to provést, stiskněte tlačítka [E] a tlačítka [Start/Stop] současně po dobu 2 sekund.

[PULSE] Zobrazení pulzu: Zde se zobrazuje aktuálně naměřený pulz. Nastavíte-li si horní hranici pulzu, začne ukazatel při dosažení nastavené hodnoty blikat.

Horní kranice pulzu / Věk: Dostupné v programech 17–20. V programu P17–P19: Tréninkový program s 55 % / 75 % nebo 95 % Vaší maximální srdeční frekvence. Jakmile nastavíte váš věk, vygeneruje počítač varovnou hodnotu pulzu, kterou byste nikdy neměli překračovat (podle vzorce: (220 – věk) x 0,80). Při dosažení této hodnoty začne ukazatel pulzu blikat – vy byste měli okamžitě snížit rychlost nebo stupeň zátěže. Rozmezí nastavení věku: 10–100. V programu P20: Zobrazení Vašeho individuálního nastaveného cílového pulzu v rozmezí nastavení pulzu: 60–240.

Profi l odporu: Požadovanou dobu tréninku lze předem nastavit v oblasti času. Tento předem nastavený čas systém rozdělí na 10 dílčích intervalů. Každý sloupec na časové ose (horizontální) = 1/10 zadaného času, např.: doba tréninku = 5 min. = každý sloupec je 30 sek., doba tréninku =10 min. = každý sloupec = 1 min. Každý z 10 sloupců odpovídá takovému časovému intervalu. Aktuální časový sloupec BLIKÁ. Pokud není zadán čas, znamená každý časový sloupec 3 minuty tréninku, tj. po 3 minutách přeskočí blikající indikátor ze sloupce 1 na sloupec 2 atd. do celkem 30 minut. Pokud program mezitím zastavíte tlačítkem S, čas se zastaví a po opětovném stisknutí tlačítka [Start/Stop] -se počítá dál.

Odpor pedálů: Pomocí tlačítek [+/-] můžete kdykoliv, ve všech programech, přizpůsobit odpor pedálů, s výjimkou programu P16. Změnu zjistíte podle výšky sloupce, jakož i na indikátoru úrovně – čím vyšší sloupec, tím vyšší je odpor a naopak. Každý segment sloupce reprezentuje dvě hodnoty (např. 3 segmenty reprezentují stupeň 7, 8 a 9. 7 segmentů reprezentuje stupeň 19, 20 a 21). Zvolenou hodnotu zobrazuje ukazatel úrovně. Změna má účinek na momentální a následující časovou pozici. Výška sloupců indikuje zatížení, nikoli profi l terénu. Průběh programu se na displeji zobrazuje grafi cky. Jednotlivé programy probíhají dle zobrazení sloupového diagramu v zobrazovacím poli, např. program 5 = kopec / program 2 údolí atd. (Přitom výška sloupce = odpor, čas je rozložený na šířku sloupce).
Po nastavení programů je nezbytně nutné stisknout tlačítko [Start/Stop], pokud chcete zahájit trénink. Obecně platí, že veškeré vygenerované a zobrazené hodnoty nejsou vhodné pro medicínské vyhodnocení.

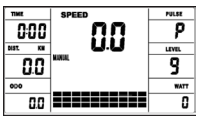


vysoký sloupec = vysoký odpor při šlapání
nízký sloupec = malý odpor při šlapání
každý segment sloupce obsahuje
3 hodnoty každý z 10 časových sloupců odpovídá 1/10 stanovené doby tréninku

PROGRAMY

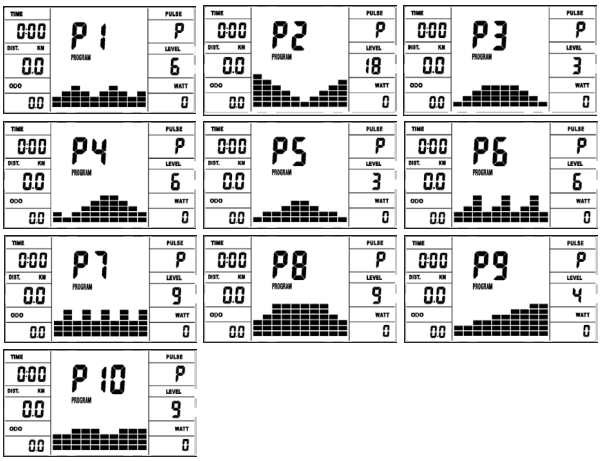
1. MANUAL: Manual program

Tento program odpovídá funkcím běžného domácího rotopedu. Na displeji se permanentně zobrazují hodnoty času, rychlosti, průměrné rychlosti, vzdálenosti, výkonu ve wattech, kcal a aktuální pulz. Pomocí tlačítek [+/-] lze ručně nastavit odpor pedálů. Veškeré hodnoty se obsluhují ručně – neprovádí se automatická regulace. Nastavení tréninkových parametrů čas/ vzdálenost/ kalorie/ horní hranice pulzu pomocí tlačítek [E].



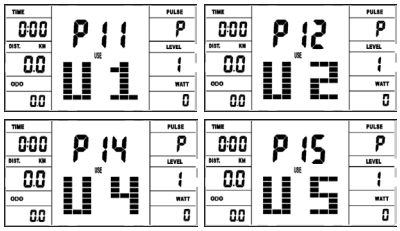
P1 - P10: Kondice programy

Zde jsou zadány různé tréninkové programy. Při volbě jednoho z těchto programů probíhá automaticky program, který obsahuje různé intervaly. Programy jsou rozděleny na stupně obtížnosti a časové intervaly. Do program však můžete kdykoli zasáhnout a změnit odpor při šlapání nebo časový průběh. Kromě toho se na displeji zobrazují příslušné sloupce.. Nastavení tréninkových parametrů čas/ vzdálenost/ kalorie/ horní hranice pulzu pomocí tlačítek [E].



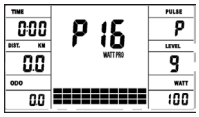
P11 - P15: Individuální tréninkové programy (U1-U5)

Zde můžete zadat a trénovat své různé profily odporu (U1–U5). Nastavení tréninkových parametrů čas/ vzdálenost/ kalorie/ horní hranice pulzu provedete pomocí tlačítka [E].



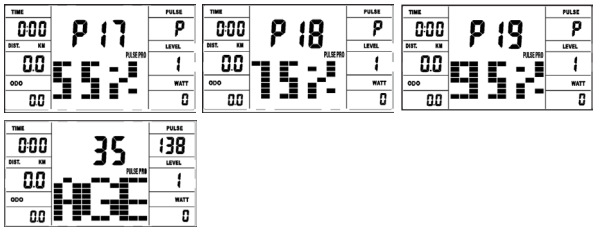
P16: Program wattů

Zde můžete zadat individuální hodnotu wattů. V rámci určité tolerance provádí regulaci odporu při šlapání automaticky počítač, a to nezávisle na frekvenci šlapání tak, abyste se vždy nacházeli v předepsaném pásmu. Nastavení tréninkových parametrů čas/ vzdálenost/ kalorie/ horní hranice pulzu / wattů pomocí tlačítek [E].



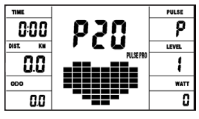
P17 - P19: HRC programy

Počítač po zadání vašeho věku samostatně vypočítá maximální srdeční frekvenci a v závislosti na programu danou cílovou tréninkovou frekvenci odpovídající 55 % / 75 % nebo 95 %. Tato požadovaná hodnota se zobrazuje. Počítač automaticky reguluje odpor při šlapání, abyste zůstali v této cílové frekvenci. Nastavení tréninkových parametrů čas/ vzdálenost/ kalorie/ stáří pomocí tlačítek [E].



P20: Cílová tréninková srdeční frekvence THF

Zde můžete zadat svoji osobní optimální tréninkovou srdeční frekvenci THF. V rámci určité tolerance provádí regulaci odporu při šlapání automaticky počítač tak, abyste se vždy nacházeli v předepsaném pásmu. Nastavení tréninkových parametrů čas/ vzdálenost/ kalorie/ horní hranice pulzu pomocí tlačítek [E].



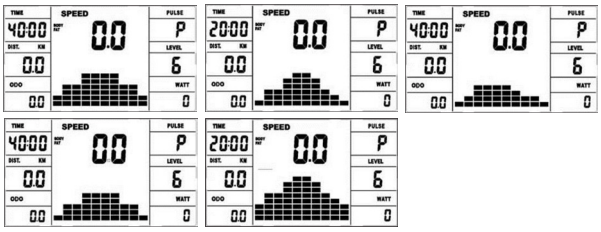
P21: Program tělesného tuku

Zde můžete provést analýzu tělesného tuku a obdržet individuální návrh školení. stiskněte tlačítek [E] a vyberte číslo uživatele. 1-8. Pomocí tlačítek [E] vyberte výška [HIGHT] = 120-250 cm, [🚹] muž / [🚺] žena, věk [YEAR] = 10-99 let, hmotnost [WEIGHT] = 20-200 kg za sebou a pomocí tlačítek [+/-] je nastavte na data. Poté stiskněte tlačítko [Start/Stop] a uchopte snímače ručního pulzu, abyste provedli měření tělesného tuku. Po přibližně 10 sekundách se zobrazí výsledný tělesný tuk v%, BMI a BMR a návrh tréninkového programu. Chcete-li to Chcete-li ukončit program tělesného tuku, stiskněte jednou tlačítko [Start/Stop] a znovu spusťte program školení tlačítkem [Start/Stop].



Pohlaví → Bodytype ↓	Muž ≤ 30	Muž > 30	Žena ≤ 30	Žena > 30
Podváha	< 14%	< 17%	< 17%	< 20%
Zdravý	14~20%	17~23%	17~24%	20~27%
Snadné	20.1~25%	23.1~28%	24.1~30%	27.1~33%
Nadváha	25.1~35%	28.1~38%	30.1~40%	33.1~43%
Obese Obezita s nadváhou	> 35%	> 38%	> 40%	> 43%

Poznámka:
1. Chybové hlášení Err2 se objeví, pokud se senzory ručního impulzu nedotknou okamžitě během analýzy.
2. Návrhy programu jsou založeny pouze na zjištěných údajích o tělesném tuku a slouží jako pomůcka pro cílené školení.

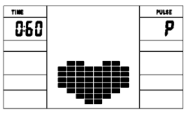


CHYBOVÉ HLÁŠKY

Při startu počítač zkontroluje, jsou-li k dispozici všechny funkce. Pokud zjistí, že není vše v pořádku, uvede možné chyby:
E1 Tento znak a varovný signál se objeví, jsou-li chybně zapojeny kabely, nebo pokud dojde k poruše v nastavení odporu. Zkontrolujte všechna zapojení kabelů, především na zástrčkách. Po odstranění chyby stiskněte po dobu 3 sekund tlačítko „Start/Stop“, aby došlo k vynulování systému.

HODNOCENÍ KONDICE / FUNKCE ODPOČINUTÍ PULZU

Váš ergometr nabízí možnost ohodnocení vaší individuální kondice pomocí „známky kondice“. Princip měření spočívá na skutečnosti, že u zdravých, dobře trénovaných osob klesá srdeční frekvence v průběhu určitého časového intervalu po tréninku rychleji než u zdravých a méně trénovaných osob. Ke zjištění stavu kondice se používá rozdíl mezi srdeční frekvencí na konci tréninku (počáteční puls) a srdeční frekvencí jednu minutu po tréninku (konečný puls). Tuto funkci spusťte teprve poté, co jste určitou dobu trénovali. Před spuštěním funkce regenerace pulsu si musíte nechat zobrazit svou aktuální srdeční frekvenci tak, že položíte dlaně na snímače měření pulsu na ruce.
1 Stiskněte tlačítko [Test] a položte obě dlaně na snímače měření pulsu.
2 Počítač přejde do režimu Stop, uprostřed displeje se zobrazí velký symbol srdce a spustí se automatické měření regenerace pulsu.
3 Čas na displeji začíná na 0:60 a odpočítává se směrem
4 poli „Cílový puls“ se zobrazuje počáteční puls na začátku měření. Při tom se použije průměr čtyř nejvyšších hodnot pulsu za posledních 20 sekund před stisknutím tlačítka [Test].
5 V poli [Pulse] se zobrazí aktuální naměřená hodnota pulsu.
6 Po uplynutí jedné minuty dosáhne čas 0:00 a ozve se akustický signál. Motor sjede zpět. V poli [Pulse] se zobrazí konečný puls k okamžiku 0:00. Ruce nyní můžete sejmout ze snímačů pulsu. Po několika sekundách se uprostřed displeje zobrazí vaše známka kondice od F 1,0 do F 6,0 (systém školních známek).



MĚŘENÍ PULZŮ

Měření tepové frekvence pomocí snímače tepové frekvence:
Pro spolehlivé sledování tepové frekvence během tréninku doporučujeme nosit vhodný hrudní pás. Počítač má vestavěný přijímač v počítači, takže můžete použít pás pro měření tepové frekvence s Bluetooth, například pás pro měření tepové frekvence Christopeit-Sport BT (č. položky 2209). Pokud pás pro měření tepové frekvence před nasazením mírně navlhčíte, počítač by měl zaznamenat a zobrazit údaje o tepové frekvenci do 60 sekund. Dosah pásu pro měření tepové frekvence je 10 metry v závislosti na modelu.

Měření pulsu rukou:
Snímače pulsu ruky jsou umístěny na levé a pravé rukojeti. Dbejte na to, aby obě dlaně spočívaly na snímačích vždy současně a normální silou. Jakmile se tepová frekvence sníží, na displeji se zobrazí hodnota tepové frekvence. (Měření tepu rukou je pouze orientační, protože v důsledku pohybu, tření, pocení, stavu pokožky a krevního oběhu atd. může dojít k individuálním odchylkám od skutečného tepu).

Poznámka: Pokud se používají obě metody měření pulzů současně, má přednost ruční měření pulzů

Pozor! Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud pocítíte závrať nebo mdloby, okamžitě přestaňte trénovat. Hodnoty srdeční frekvence nejsou vhodné pro lékařské účely

KONEKTIVITA

KINOMAP APP

Aplikace Kinomap se zaměřuje na sport, koučování, hraní her a esporty. Nabízí data o trasách v reálném světě pro trénink podobný venkovnímu, ale také analýzu výkonu, koučovací obsah, funkce pro více hráčů a oficiální halové závody.

Stažení aplikace a připojení
Naskenujte QR kód pomocí smartphonu nebo tabletu nebo si stáhněte aplikaci Kinomap z Obchodu Google Play (Android) nebo Apple App Store (iOS). Zaregistrujte se a postupujte podle pokynů v aplikaci. Aktivujte Bluetooth a otevřete Správce zařízení. Vyberte příslušnou kategorii produktů a poté svůj model pomocí loga výrobce „Christopeit Sport“ pro připojení sportovního vybavení. V závislosti na modelu se přes Bluetooth přenášejí různá tréninková data.

Poznámka: Aplikace Kinomap nabízí 14denní bezplatnou zkušební verzi. Poté si můžete vybrat mezi bezplatnou základní verzí a placenou plnou verzí. Aktuální informace a ceny naleznete na adrese: **www.kinomap.com**

IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APP

Aplikace Christopeit Connect propojuje vaše tréninkové vybavení Christopeit Sport s vaším chytrým telefonem nebo tabletem přes Bluetooth. Zaznamenává a ukládá vaše tréninková data, synchronizuje je s Google Fit nebo Apple Health a nabízí tréninkové programy a také individuálně nastavitelné týdenní cíle.

Stažení aplikace a připojení
Naskenujte QR kód nebo si stáhněte aplikaci z Obchodu Google Play (Android) nebo Apple App Store (iOS). Po instalaci aktivujte Bluetooth a otevřete aplikaci Christopeit Connect. V části „Profil“ si můžete nastavit osobní údaje a týdenní cíle. Chcete-li zařízení připojit, vyberte „Sport Equipment“ a poté „Connect Sport Equipment“. Vyberte kategorii a model vašeho vybavení. Zobrazí se dostupná zařízení. Klepnutím na zařízení navažte připojení. Pokud je tréninkové vybavení zapnuté a aplikace je otevřená, připojení se v budoucnu naváže automaticky.

IOS / ANDROID APP

ČISTĚNÍ, KONTROLA A SKLADOVÁNÍ

1. Čistění
K čistění používejte pouze lehce namočený hadřík. **Pozor!** Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky na čištění povrchu, jelikož způsobují poškození. Zařízení je pouze k soukromému domácímu použití je je vhodné pro použití v interiéru. Udržujte jednotku čistou a vlhkost mimo zařízení.

2. Skladování
Při nepoužívání přístroje po dobu delší než 4 týdny odpojte napájení. Posuňte ližiny sedla ve směru k řídítkům a sedlovou trubici zasuňte co možná nejhlouběji do rámu. Ke skladování zvolte suché místo v interiéru a kuličkové ložisko pedálů ošetřete olejem z levé i pravé strany. Olej aplikujte i na montážní šroub řídítek, včetně rychloupínáku. Přístroj zakryjte, abyste jej ochránili před změnou zabarvení způsobenou např. slunečním světlem a prachem.

3. Kontroly
Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Kuličkové ložisko pedálů vlevo a vpravo, závit montážního šroubu pedálu a závit rychloupínáku ošetřete každých 100 provozních hodin malým množstvím oleje ve spreji.

ŘEŠENÍ POTÍŽÍ

Pokud nedokážete problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se prosím na autorizované servisní středisko.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač neukazuje žádnou hodnotu na displeji, pokud.	Není připojené napájení nebo zásuvka není pod napětím.	Zkontrolujte, zda je napájení řádně zastrčené, příp. jiným spotřebičem, zda je zásuvka pod napětím.
Počítač se nepočítá a otočí přes začátek tréninku není.	Chybí impulsní snímač v důsledku nesprávných nebo rozpuštěné konektoru.	Zkontrolujte řádné usazení zástrčky u počítače a zástrčky v opěrné trubici.
Počítač se nepočítá a otočí přes začátek tréninku není.	Bez impulzu čidla z důvodu nesprávné polohy čidla.	Otevřete obložení pomocí šroubů a zkontrolujte vzdálenost čidla od magnetů. Magnet v klikovém mechanismu se nachází proti čidlu a musí být ve vzdálenost menší než 5 mm.
Bez ukazatele tepu.	Není připojena zástrčka měření tepu.	Zastrčte samostatnou zástrčku kabelu měření tepu do odpovídající zdířky v počítači.
Bez ukazatele tepu.	Čidlo měření tepu není řádně připojeno.	Odšroubujte čidla měření tepu na rukou a zkontrolujte konektorové spoje, zda jsou řádně usazené a zda kabel nevykazuje příp. poškození.

VŠEOBECNÉ POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů.

INTENZITA
Úroveň fyzické námahy během tréninku musí překročit bod normální námahy, aniž by překročila bod dušnost a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje a proto by se měly tréninkové požadavky upravovat. To je možné prodloužením doby tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE
Pro určení tréninkové tepové frekvence můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní problémy nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

01 Výpočet maximální tepové frekvence
Maximální hodnotu pulzu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální pulz závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít vzorec (maximální tep = 220 - věk). Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha produktech pro domácí sport k určení maximální tepové frekvence. Doporučujeme Sally Edwardsův vzorec. Tento vzorec přesněji vypočítá maximální tepovou frekvenci a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

Vzorec Sally Edwards:
Muži:
Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)
Ženy:
Maximální srdeční frekvence = 210 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence
Optimální tréninková tepová frekvence je dána cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace
Vhodné pro: Začátečníky / Typ tréninku: velmi lehký vytrvalostní trénink / Cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základního stavu.
Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1
Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / **Typ tréninku:** lehký vytrvalostní trénink / **Cíl:** aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií). zlepšení vytrvalostního výkonu.
Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2
Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink. / **Cíl:** Aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobního výkonu, Zvýšení vytrvalostního výkonu.
Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2
Vhodné pro: pokročilé a závodní sportovce / **Typ tréninku:** středně vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink / **Cíl:** zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.
Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training
Vhodné pro: sportovce a vysoce výkonné sportovce / **Typ tréninku:** intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / **Cíl:** zlepšení maximální rychlosti a síly. **Varování!** Trénink v této oblasti může vést k přetěžování kardiovaskulárního systému a poškození zdraví.
Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet
Muž, 30 let a váží 80 kg Jsem začátečník a rád bych zhubnul a zvýšil svou výdrž.

01: Maximální pulz - výpočet
Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x věk) - (0,11 x hmotnost)
Maximální srdeční frekvence = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)
Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence
Vzhledem k mým cílům a tréninkové úrovni mi nejvíce vyhovuje zóna metabolismu tuků.
Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence
Tréninková tepová frekvence = 190 x 0,6 [60 %]

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

Poté, co si nastavíte tréninkovou tepovou frekvenci pro vaši tréninkovou kondici popř Jakmile si určíte cíle, můžete začít trénovat. Většina našich zařízení pro vytrvalostní trénink má snímače srdečního tepu nebo jsou kompatibilní s pásem srdečního tepu. Můžete si tak kontrolovat tepovou frekvenci během sled vat tréninky. Pokud se tepová frekvence nezobrazuje na displeji počítače nebo chcete být na bezpečné straně a chcete zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena kvůli možným chybám aplikace nebo podobně, můžete použít následující nástroje:

a. Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).

b. Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

c. Měření srdečního tepu pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony....

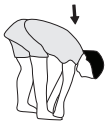
ČETNOST
Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je nutné upravit podle tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětkrát týdně. Normální dospělý potřebuje dvakrát týdně cvičit, aby se udržela jeho aktuální kondice. Pro něj Ke zlepšení kondice a změně tělesné hmotnosti potřebuje minimálně tři tréninky týdně. zůstává ideální samozřejmostí je frekvence pěti tréninků týdně.

USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU
Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začíná skutečná tréninková „tréninková fáze“. Tréninková zátěž by měla být navržena podle tréninkové tepové frekvence. Pro podporu krevního oběhu po „tréninkové fázi“ a pro zabránění bolestivosti nebo namožení svalů je třeba po „tréninkové fázi“ dodržovat „fázi ochlazování“. Během tohoto období by měla být po dobu pěti až deseti minut prováděna protahovací cvičení a/nebo lehká gymnastická cvičení.

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování
Svou zahřívací fázi začněte chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté proveďte následující gymnastická cvičení. Nepřehánějte cvičení a pouze pokračujte, dokud neucítíte lehké škubnutí. Tento Poté pozici držte. Doporučujeme provést zahřívací cvičení znovu na konci tréninkua to Ukončete trénink vytřesením končetin.



Sáhněte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. Po 20 sekundách paže vyměňte.



Co nejvíce se předkloňte a nechejte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sekund.



Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlaze a předkloňte se a rukama si sáhněte na chodidlo. 2 x 20 sekund.



Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekundách vyměňte nohu.

MOTIVACE
Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Na každý tréninkový
den byste si měli stanovit přesný čas a místo a připravovat se na něj i duševně. Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a mějte Vás cíl neustále před očima. Při kontinuálním tréninku budete den za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.

SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Označení-Nr: **AL2 Silver / Black - 1107C / 11072C**
Datum technických údajů: 10.07.2026
Rozměry cca: L 96 x B 59 x H 134
Prostorové požadavky: 2,5 m^2
Hmotnost výrobku cca: 27,5 kg
Vhodný do max.: 150 kg

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com

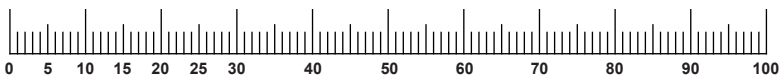
Tento produkt je vytvořen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není nám povolen v komerčním resp profesionální oblast. Domácí sport třída použití H/A.

VLASTNOSTI

- Systém s magnetickou brzdou a setrvační hmotností cca 9 kg
- Regulovatelné nastavení odporu ve 24 stupních pomocí motoru a počítače
- 5 přednastavených programů zatížení
- 1 ruční program
- 4 programy srdeční frekvence (řízení srdečním tepem)
- 5 samostatně nastavitelné programy
- 1 program závislý na počtu otáček (přednastavení výkonu ve wattech od 10 do 300 wattů v 5 nastavitelných krocích)
- Měření pulsu pomocí ručních pulsních senzorů nebo Bluetooth pulsního pásu
- Bluetooth připojení pro aplikaci Christopeit Sport / Kinomap / Zwift
- Měření srdečního tepu na rukou, přepravní kolečka, displej, napájení, fitness test
- Program tělesného tuku
- sedadlo s vertikálním a horizontálním nastavení, nastavení sklonu, řídítk s nastavením sklonu
- Osvětlený displej, 6 zobrazovacích oken s funkcemi: čas, rychlost, vzdálenost, přibl. spotřeba kalorií, otáčky pedálů, měření wattů, ODO a srdeční frekvence.
- Zadání mezních hodnot jako čas, vzdálenost
- Změna mezních hodnot se zobrazuje.

obr. Číslo	název dílu	rozměry mm	počet kusů	namontovat na obr. Číslo	íslo dílu AL2 Silver (1107C)	íslo dílu AL2 Black (11072C)
1	Zakladni ram		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW
2	Sroub	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Spojovaci kabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Jednotka mereni pulsu		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Ctyrhranna zatka		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Upevnovaci dil		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Riditka		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Podlozka		2	25+56	39-10520	39-10520
9	Rozperny kus		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Oblozeni riditek		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Oblozeni operne trubky riditek		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Operna trubka riditek		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW
13	Ohnuta podlozka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Sroub	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Pruzna podlozka	for M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Kabel servomotoru		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Pocitac		1	12	36-1107-73-BT	36-1107-73-BT
18 L	Koncova krytka s transportnim valeckem vlevo		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Koncova krytka s transportnim valeckem vpravo		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Uzavrena matice		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Patka vpredu		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Rameno pedalu vlevo	9/16“	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Rameno pedalu vpravo	9/16“	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedaly vlevo	9/16“	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	Pedaly vpravo	9/16“	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Zatka		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Sroub	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Sroub s rukojeti		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Koncova krytka s prestavovanim vysky		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Patka vzadu		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Sroub	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Operna trubka sedla		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Rychlouzaver		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Hvezdicova matice		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Podlozka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR
33	Posuvnik sedla		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW

obr. Číslo	název dílu	rozměry mm	počet kusů	namontovat na obr. Číslo	íslo dílu AL2 Silver (1107C)	íslo dílu AL2 Black (11072C)
34	Sedlo		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Zatka		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Potah riditek		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Kryt nahore		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	Spona C	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Kulickove lozisko	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Vlnita podlozka	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Osa pedalu		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Podlozka pedalu		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Plochy remen	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Sroub		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Pruzna podlozka	for M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	Spona C	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Osa magnetickeho drzaku		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magneticky drzak		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Pruzina		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Sroub	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Matice	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Pruzna podlozka	for M10	2	57	39-9995	39-9995
54	Napínací kladka		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Ložiska		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Sroub	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Držák napínací kladky		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Napínací příďová pružina		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Samosvorná matka	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Matice nápravy	M10x1.0	2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Sroub	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-část		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Matice	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Matice	M10x1.0	2	69	39-9820	39-9820
65	Distanční kroužek		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Elektrický drát		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Kuličkové ložisko	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Setrvačník		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Osa setrvačníku		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Sroub	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Sroub	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Kulatý obklad		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	Zdroj napájení	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Servomotoru		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Gumový prsten		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Samosvorná matka	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Sroub	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Levý boční panel		1	1+79R	36-1107-31-BT	36-1107231-BT
79 R	Vpravo boční panel		1	1+79L	36-1107-32-BT	36-1107232-BT
80	Sroub	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Kabel senzoru		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Podlozka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	Síťová zásuvka		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Podlozka	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Síťová zásuvka		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Vlnitá podložka	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Volnoběžné ložisko		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Sada nářadí		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89L	Popruh pedálu vlevo		1	22L	36-9504-48-BT	36-9504-48-BT
89R	Pásek na pedál vpravo		1	22R	36-9504-46-BT	36-9504-46-BT
90	Návod k montáži a obsluze		1		36-1107-34-BT	36-1107-34-BT



SE

INNEHÅLL

Sida	Sidinnehåll
4	Monteringsöversikt
64	Viktiga rekommendationer & säkerhetsanvisningar
65-67	Monteringsanvisningar
68	Användning av enheten
68	RPM och effektnivå
79-71	Dator
71	Kinomap app
72	Rengöring, kontroller och förvaring
72	Felsökning
73	Allmänna träningsråd
74-75	Reservdelslista
77	Försäkran om överensstämmelse
78-79	Sprängskiss

KÄRA KUND,

Vi gratulerar dig till ditt köp av denna hemträningsenhet och hoppas att ni kommer att ha ett stort nöje med den. Vänligen beakta de bifogade anteckningarna och instruktionerna och följ dem noga beträffande montering och användning. Tveka inte att kontakta oss när som helst om du skulle ha några frågor.

Sporttema Sverige AB
Drottninggatan 47
374 36 Karlshamn
Sverige
Tel 0454-10920
support@sporttema.se
www.sporttema.se

Varning!
Bruksanvisningen före användning!

VIKTIGA REKOMMENDATIONER OCH SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Våra produkter är testade och representerar därför de högsta gällande säkerhetsstandarderna. Detta faktum gör det dock inte onödigt att strikt följa följande principer.

1. Montera maskinen exakt enligt beskrivningen i monteringsanvisningen och använd endast de bifogade specifika delarna av maskinen. Innan montering, verifiera leveransens fullständighet mot leveransmeddelandet och kartongens fullständighet mot monteringsstegen i installations- och bruksanvisningen.

2. Före första användningen och med jämna mellanrum (ungefär var 50:e drifttimme) kontrollera att alla skruvar, muttrar och andra anslutningar är åtdragna och åtkomstaxlarna och lederna med lite smörjmedel så att utrustningen är säker i drifttillstånd. I synnerhet justering av sadel och styre behöver smidig funktion och gott skick.

3. Ställ upp maskinen på en torr, jämn plats och skydda den från fukt och vatten. Ojämna delar av golvet ska kompenseras med lämpliga åtgärder och med de medföljande justerbara delarna av maskinen om sådana finns installerade. Se till att ingen kontakt uppstår med fukt eller vatten.

4. Placera en lämplig bas (t.ex. gummimatta, träskiva etc.) under maskinen om maskinens område måste skyddas speciellt mot fördjupningar, smuts etc.

5. Innan du börjar träna, ta bort alla föremål inom en radie av 2 meter från maskinen.

6. Använd inte aggressiva rengöringsmedel för att rengöra maskinen och använd endast de medföljande verktygen eller lämpliga verktyg för att montera maskinen och för eventuella nödvändiga reparationer. Ta bort svettdroppar från maskinen direkt efter avslutad träning.

7. Uppmärksamhet! System för pulsövervakning kan vara inexakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga hälsoskador eller till döden. Rådfråga en läkare innan du påbörjar ett planerat träningsprogram. Han kan definiera den maximala ansträngningen (puls, watt, träningslängd etc.) som du kan utsätta dig för och kan ge dig exakt information om rätt hållning under träningen, målen för din träning och din kost. Träna aldrig efter att ha ätit stora måltider. Denna artikel är inte lämplig för terapeutiskt ändamål!

8. Träna endast på maskinen när den är i bra skick. Använd endast originalreservdelar för nödvändiga reparationer. **Uppmärksamma!** Byt ut maskindelarna omedelbart och håll denna utrustning ur bruk tills den repareras.

9. Vid inställning av de justerbara delarna, observera korrekt position och de markerade maximala inställningslägen och se till att den nyinställda positionen är korrekt säkrad.

10. Om inte annat beskrivs i instruktionerna får maskinen endast användas för träning av en person åt gången. Träningstiden bör inte överstiga 60 min/dag.

11. Bär träningskläder och skor som är lämpliga för konditionsträning med maskinen. Dina kläder måste vara sådana att de inte kan haka fast under träningen på grund av sin form (t.ex. längd). Dina träningsskor ska vara lämpliga för träningen, måste stödja dina fötter bra och måste ha halkfria sulor.

12. Uppmärksamma! Om du märker en känsla av yrsel, illamående, bröstsmärtor eller andra onormala symtom, sluta träna och kontakta en läkare.

13. Glöm aldrig att sportmaskiner inte är leksaker. De får därför endast användas i enlighet med deras syfte och av lämpligt informerade och instruerade personer.

14. Av säkerhetsskäl rekommenderar vi att barn och personer med ökat behov av stöd endast använder apparaten i närvaro av en annan person som vid behov kan ge hjälp. Användning av apparaten av barn utan tillsyn ska förhindras genom lämpliga åtgärder.

15. Det måste säkerställas att användaren och andra personer aldrig går eller står med några kroppsdelar i området för fortfarande rörliga delar.

16. Vid slutet av sin livslängd får denna produkt inte kastas bland det vanliga hushållsavfallet, men den måste lämnas till en samlingsplats för återvinning av elektriska och elektroniska komponenter. Du kan hitta symbolen på produkten, på instruktionerna eller på förpackningen. Materialen är återanvändbara i enlighet med deras märkning. Med återanvändning, materialanvändning eller skydd av vår miljö. Fråga den lokala förvaltningen efter ansvarig avfallshanteringsplats.

17. För att skydda miljön, kassera inte förpackningsmaterial, använda batterier eller delar av maskinen som hushållsavfall. Lägg dessa i lämpliga uppsamlingskärl eller ta dem till en lämplig insamlingsplats.

18. För hastighetsberoende driftläge kan bromsmotståndsnivån justeras manuellt och effektvariationerna beror på tramphastigheten. För hastighetsoberoende driftläge kan användaren ställa in önskad effektförbrukningsnivå i Watt, konstant effektnivå kommer att hållas av olika bromsmotståndsnivåer, som bestäms automatiskt av systemet. Det är oberoende av tramphastigheten.

19. Enheten har en motståndsanordning med 24 nivåer. Detta gör det möjligt att öka eller minska bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen. Att trycka på knappen med "-" minskar bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen. Genom att trycka på knappen "+" ökar bromsmotståndet och därmed mängden ansträngning som krävs i träningen.

20. Maximalt tillåten belastning (=kroppsvikt) anges till 150 kg.

21. Monterings- och bruksanvisningen är en del av produkten. Vid försäljning eller överlåtelse till annan person måste dokumentationen bifogas produkten.

22. Denna enhet får endast användas med den medföljande strömförsörjningsenheten.

MONTERINGSANVISNINGAR

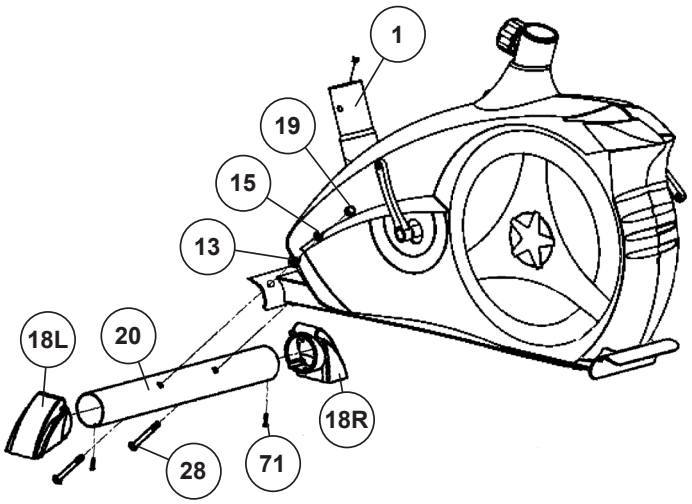
Ta bort alla separata delar ur förpackningen, lägg dem på golvet och kontrollera att alla finns där enligt monteringsstegen. Observera att ett antal delar har kopplats direkt till huvudramen och förmonterats. Dessutom finns det flera andra enskilda delar som har fästs på separata enheter. Detta gör det enklare och snabbare för dig att montera utrustningen. Monteringstid: 30 - 40 min.

STEG 1

Fäst stabilisatorn (20) på huvudramen (1).

1. Sätt ändlocken med transportrulle (18L+18R) i ändarna av den kortare främre foten (20) i lämpligt läge och skruva fast dem med skruvarna (71).

2. Fäst den främre foten (20) med de förmonterade gavlarna med transportrullar (18) på huvudramen (1). Gör detta med de två skruvarna (28), brickorna (13), fjäderbrickorna (15) och muttrarna (19).

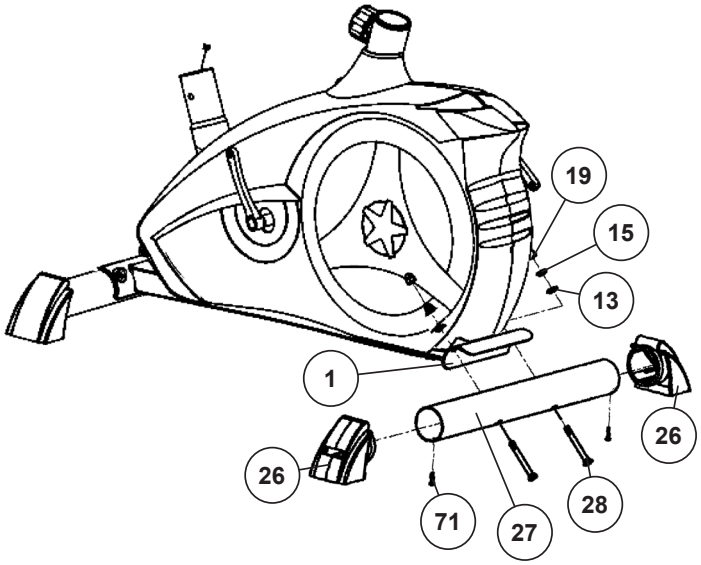


STEG 2

Fäst stabilisatorn (27) på huvudramen (1).

1. Sätt på ändskydden med höjdjustering (26) i ändarna av den längre bakre foten (27) och skruva fast dem med skruven (71).

2. Montera den bakre foten (27) på basramen (1) så att gavlarna står ordentligt på golvet. Gör detta med de två skruvarna (28), brickorna (13), fjäderbrickorna (15) och muttrarna (19). Efter avslutad montering kan du kompensera för mindre ojämnheter i golvet genom att vrida på hjulet vid kåpan (26). Utrustningen bör ställas in så att utrustningen inte rör sig av sig själv under ett träningspass. Om du gillar att ändra positionen på hemcykeln, sätt en fot framför den främre foten (20) och dra i styret framåt tills hemcykeln lätt kan flyttas på transportrullarna till en annan plats.



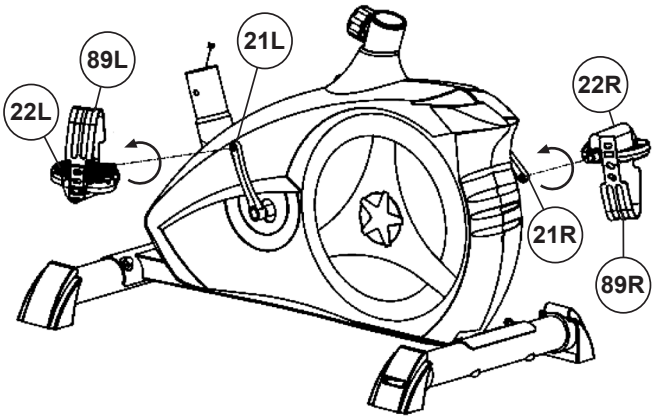
STEG 3

Fäst pedalerna (22L+22R) vid pedalarmen (21L+21R).

1. Skruva in den högra pedalen (22R) i pedalarmen (21R), som ligger på höger sida i cykelriktningen. (Obs! skruvriktningen är medurs).

2. Skruva in den vänstra pedalen (22L) i pedalarmen (21L) på vänster sida i cykelriktningen. (Obs! skruven riktning är moturs.) Individens tilldelning delar har förenklats för dig genom en extra markering med bokstaven R för höger och L för vänster.

3. Montera sedan pedalremmarna (89L+89R) till vänster och höger på tillhörande pedaler (22L+22R).



STEG 4

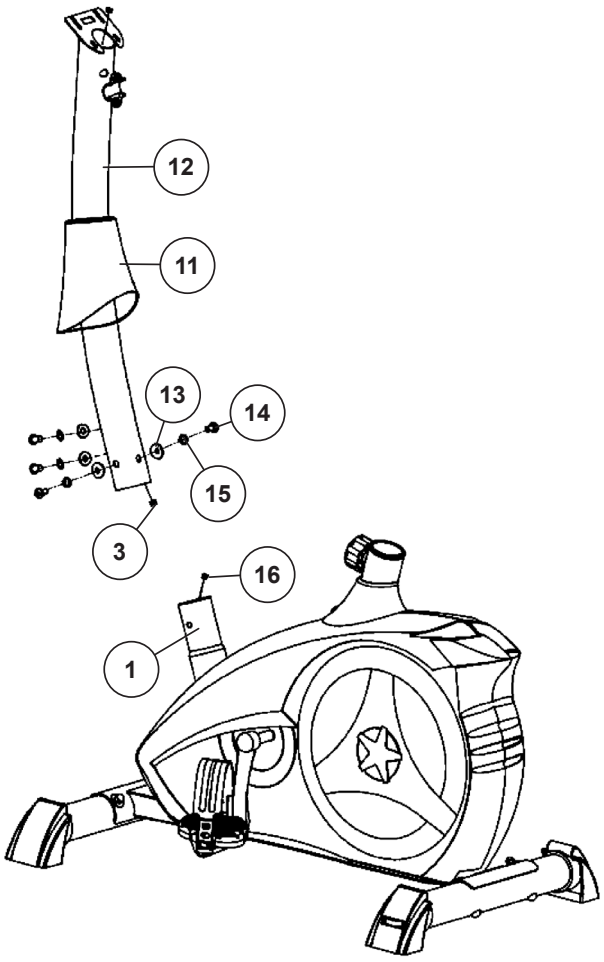
Fäst den främre stolpen (12) vid huvudramen (1).

1. Skjut på styrstödskåpan (11) på styrstödet (12).

2. Håll i styrstödet (12) med anslutningskabel (3) mot huvudramhållaren. Anslut kontakten för anslutningskabel (3) som kommer ut från botten av styrstödet (12) på datorn med den matchande kontakten för motorkabeln (16) som kommer ut från huvudramen (1). Obs: Anslutningskabel (3) som sticker ut från stödet (12) får inte glida in i röret, eftersom det krävs för senare installationssteg.)

3. Placera styrstödet (12) i den avsedd positioneringsanordningen i huvudramen (1). Se till att kabelanslutningarna som gjordes i steg 3 inte kläms. När du sätter styrröret på plats, tryck det tidigare sakta ner i positionsgivaren i huvudramen. Skruva fast styrstödet (12) på basramen (1) med skruvarna (14), fjäderbrickorna (15) och brickorna (13).

4. Skjut styrets stödkåpa (11) till rätt läge för att täcka skruvanslutningspunkterna.



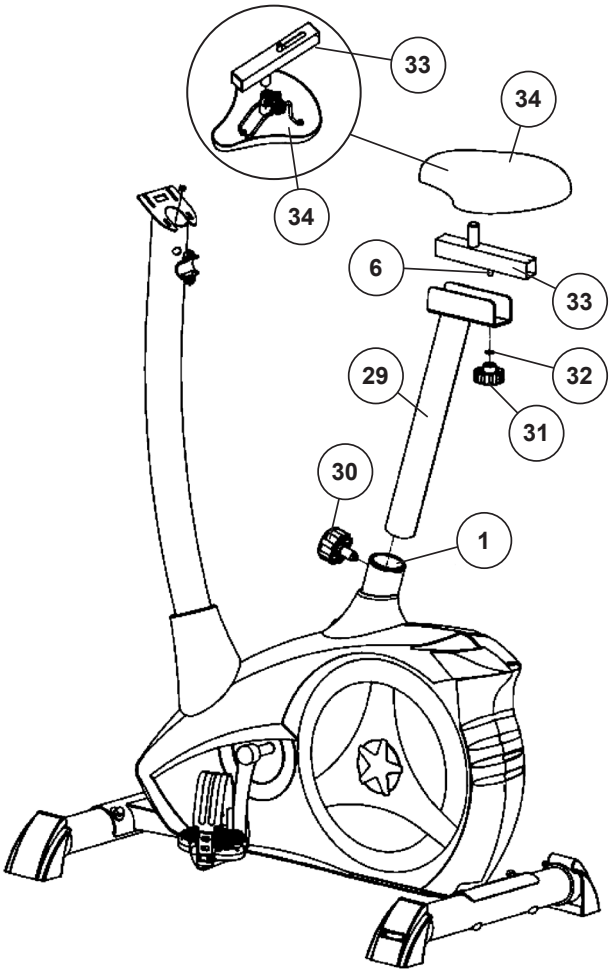
STEG 5

Fäst sadeln (34) och sadelsliden (33) vid sadelstödet (29) och sadelstödet (29) vid huvudramen (1).

1. Skjut in sadeln (34) med sadelfästet i sadelsliden (33) och dra åt den i önskat läge. För att göra detta måste båda svarta muttrarna dras åt mycket ordentligt så den inte vrider i sidled.

2. Placera sadelsliden (33) i hållaren för sadelstödet (29), ställ in den i önskat horisontellt läge och skruva fast den på sadelstödet (29) genom att fästa bit (6) bricka (32) och stjärngreppsmutter (31)).

3. Skjut in sadelstödsröret (29) i den matchande placeringen i huvudramen (1), ställ in det i önskat läge och lås det genom att föra in bulten med snabbkopplingen (30) på plats och dra åt det. (Obs: För att skruva i snabblåset (30), det gängade hålet i huvudramen (1) och ett av hålen i sadelstödet (29) måste vara i linje. Se dessutom till att sadelstödet (29) inte dras ut ur huvudramen förbi det markerade maxläget. Sadelstolpens inställning kan justeras efter önskemål. För detta måste snabbspärren (30) lossas med endast några varv, locket på låset måste dras bort och sadeln justeras. Säkra sedan den nya inställningen genom att dra åt snabbspärren.) Vidare måste man vid inställning av detta önskade läge se till att sittstolpen inte dras ut ur huvudramen längre än det högsta inställningsläget, som är markerat. Uppmärksamhet! Se till att sadeln är ordentligt åtdragen före varje träning.



STEG 6

Fäst styret (7) och datorn (17) vid styrstödet (12).

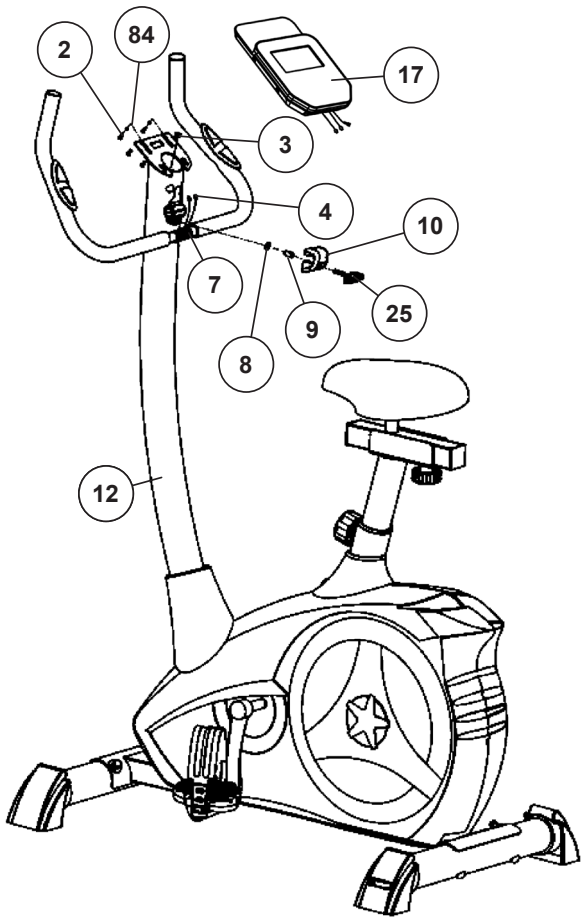
1. Styr styret (7) till det öppna styrfästet på stödröret (12) och stäng sedan styrfästet över styret (7). Trä sedan upp de två pulskablarna genom öppningarna på stödröret.

2. Fäst styrkåpan (10) vid styrhållaren.

3. Skruva fast styret (7) i önskat läge vid styrstolpen (12) med distans (9), bricka (8) och styrskruv (25).

4. Skjut in kontakterna på anslutningskabel (3) och pulskabeln (4) som sticker ut från styrstödet (12) i tillhörande uttag på datorn (17). Pulskablarna har samma stickanslutningar och därför behövs ingen specifik tilldelning.

5. Placera datorn (17) på toppen av styrets stödrör (12) utan att klämma ihop kablarna och dra åt ordentligt med skruven (2) och brickor (84). Skruvarna (2) hittar du på baksidan av datorn.

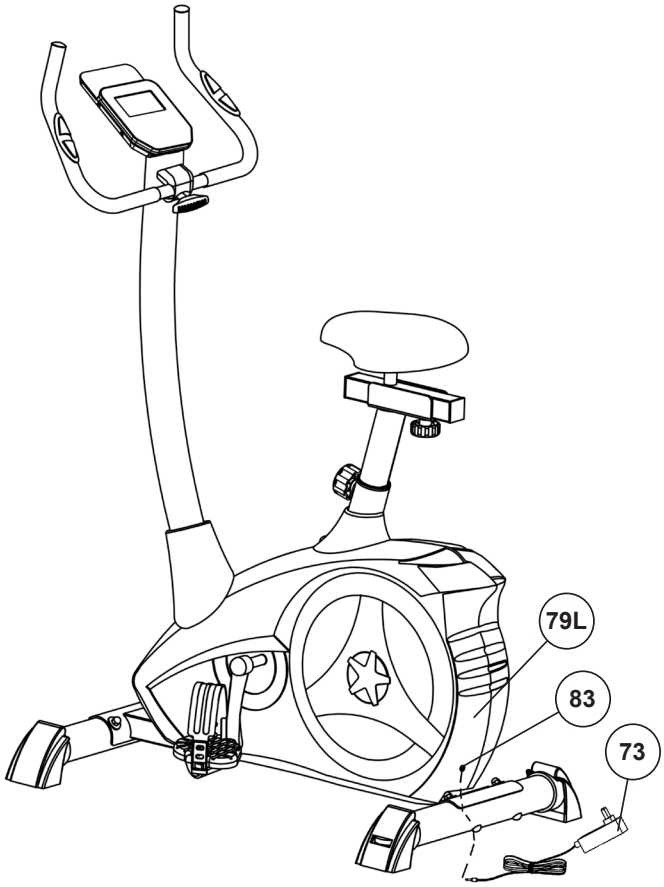


STEG 7

Anslut strömmen.

1. Sätt i kontakten på adaptern (73) i nätkontakten (83) i änden av sidokåpan (79L).

2. Sätt i kontakten på adaptern (73) i vägguttaget (230V~50Hz).



KONTROLLER

1. Kontrollera korrekt installation och funktion av alla skruv- och stickanslutningar. Installationen är därmed klar.

2. När allt är i sin ordning, bekanta dig med maskinen vid ett lågt motstånd och gör dina individuella justeringar.

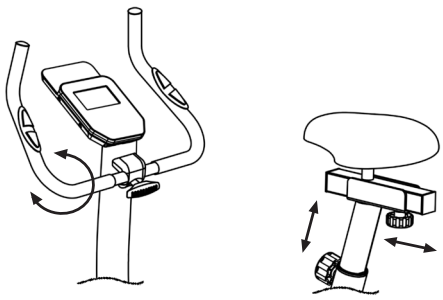
Notera:
Förvara verktygssatsen och instruktionerna på ett säkert ställe eftersom dessa kan behövas för reparationer eller reservdelsbeställningar som blir nödvändiga senare.

ANVÄNDNING AV ENHETEN

Justering – sitsposition
För ett effektivt träningspass måste sätet justeras ordentligt. Medan du trampar bör dina knän vara lätt böjda när pedalerna är längst ned. För att justera sitsen, skruva loss vredet några varv och dra ut det något. Justera sätet till rätt höjd, släpp sedan vredet och dra åt det hela vägen.

Uppmärksamma!
Se till att sätta tillbaka vredet på plats i sadelstolpen och dra åt det helt. Överskrid aldrig stolens maximala höjd. Gå alltid av cykeln innan du gör någon justering.

Styrejustering
För att justera styret, lossa helt enkelt styrskruven tills styret kan föras till önskat läge och dra åt det igen efter justering.



Montera
Efter att sätet har justerats till korrekt läge, för in foten i hållarremmen för pedalsteg på pedalen och håll styret hårt. Försök att lägga hela kroppsvikten på din fot och korsa samtidigt tränaren och landa din andra fot på andra sidan. Nu är du i stånd att börja din träning.

Använda sig av
Håll händerna på styret och båda fötterna sätts in ordentligt i hållarremmarna på båda pedalerna. Trampa din motionscykel med båda fötterna växelvis. Sedan kan du öka tramphastigheten gradvis och justera bromsmotståndsnivåerna för att öka träningsintensiteten.

Sitta av
Sänk tramphastigheten tills den stannar. Håll vänster hand i ett hårt tag i det vänstra styret, sätt fötterna över utrustningen och ned på golvet, sätt sedan ned den andra.

Transport
Det finns två hjul på den främre foten. För att flytta kan du lyfta upp den bakre foten och köra den dit du vill placera eller förvara den.

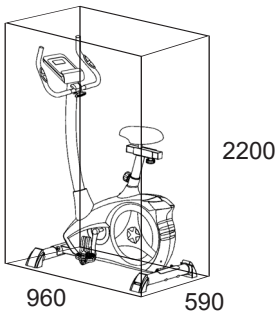
Denna träningsutrustning är en stationär träningsmaskin som används för att simulera utan att orsaka överdrivet tryck mot lederna, vilket minskar risken för stötskador.
Motionscykeln erbjuder en icke-påverkande kardiovaskulär träning som kan variera från lätt till hög intensitet baserat på motståndspreferensen som användaren ställer in. Det kommer att stärka dina benmuskler och öka konditionskapaciteten och bibehålla din kropps kondition också.

RPM OCH EFFEKSNIVÅ

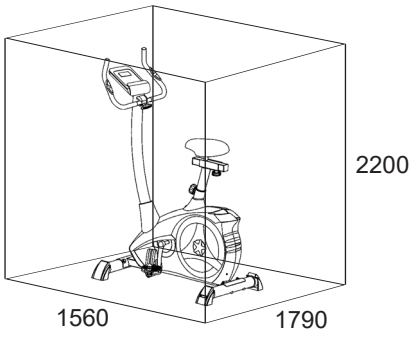
RPM → Nivå ↓	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	7	15	24	34	46	61	74	90	111
2	8	16	26	37	50	67	82	100	124
3	9	18	31	45	60	80	98	120	146
4	10	22	36	52	70	93	114	140	168
5	11	24	40	59	80	107	131	160	192
6	13	27	45	66	90	121	148	180	216
7	14	30	50	74	100	134	166	202	241
8	15	33	55	81	110	147	183	223	266
9	17	36	60	89	120	161	201	244	291
10	18	39	65	97	130	175	219	266	315
11	20	42	70	104	140	189	237	289	340
12	21	44	75	111	150	202	254	310	365
13	22	47	80	118	160	215	270	330	390
14	23	50	85	125	170	230	286	350	414
15	25	52	90	133	180	243	302	369	438
16	26	55	94	140	190	256	318	389	462
17	27	58	99	146	200	269	334	408	486
18	28	61	104	153	210	282	350	426	510
19	30	64	109	161	220	295	365	446	534
20	31	67	114	169	230	308	382	464	558
21	32	70	118	176	240	321	398	484	580
22	34	72	122	182	250	334	414	506	602
23	35	74	127	189	260	347	430	526	625
24	37	76	131	196	270	361	446	548	649

Anmärkningar:
Effektförbrukningen (Watt) justeras genom att mäta axelns körhastighet (min-1) och bromsmomentet (Nm). Din utrustning testades för att uppfylla kraven för dess noggrannhetsklassificering före leverans. Om du har tvivel om noggrannheten, vänligen kontakta din lokala återförsäljare eller skicka den till ett ackrediterat testlaboratorium för att säkerställa eller kalibrera den. (Observera att en avvikelsestolerans som anges på sidan 64 är tillåten.)

TRÄNINGSPLATSKRAV

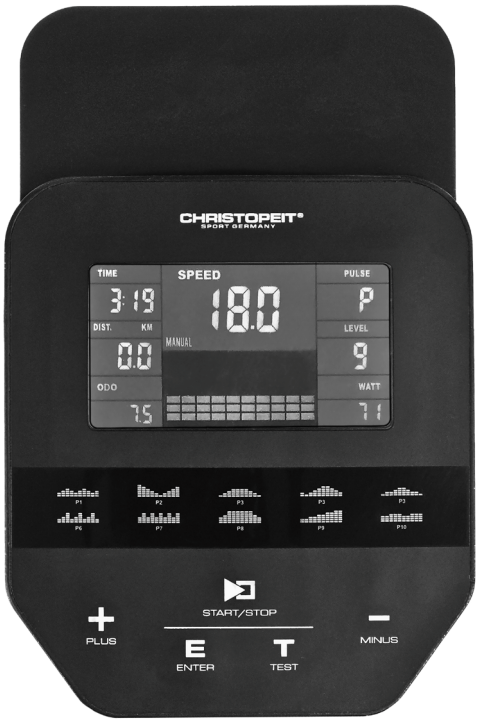


Träningsområde i mm
(för hemtränare och användare)



Fri yta i mm
(Träningsområde och säkerhetsområde (cirkulerar 600 mm))

DATORINSTRUKTIONER



FUNGERA

Datorn är väldigt lätt att använda. Genom att visa alla funktioner samtidigt behöver du inte växla tillbaka och mellan de enskilda funktionerna och du är alltid fullt informerad om din träningsprocess på ett ögonblick. Denna enhet är en hastighetsoberoende enhet. För att uppnå den prestanda du önskar så reglerar datorn motståndet oberoende av kadensen i wattprogrammet P16.

Slå på:
Sätt in anslutningskontakten i strömuttaget på enheten. En akustisk signal hörs - alla LCD-displaysegment visas i 2 sekunder och är inställda på 00. eller

Strömkontakten sitter redan i uttaget / enheten har stängts av automatiskt. Genom att trycka på valfri tangent - eller med minst ett varv på pedalen - slår datorn på sig själv

Slå av:
Så snart enheten inte används mer än ca. 4 minuter stängs datorn av automatiskt. Efter avslutad träning, koppla ur strömförsörjningsenheten från uttaget.

NYCKELFUNKTIONER

[▶Start/Stop] tangent: Träningsstart eller avbrott i valt program. Datorn börjar räkna först när [Start/Stopp]-tangenten har tryckts in tidigare. Om [Start/Stopp]-tangenten trycks in i mer än 3 sekunder, återställs alla värden till 00:00 i startpositionen.

[E-Enter] tangent: Du kan växla från ett inmatningsfält till nästa med inmatnings- och bekräftelseknappen [E]. Den valda funktionen blinkar. Mata in värdena med [+/-]-knapparna och bekräfta dem genom att trycka på [E]-tangenten igen. Samtidigt hoppar den blinkande displayen till nästa inmatningsfält. Under träningen fungerar UPM och kalorier, samt hastighet och distans kan visas permanent eller växelvis genom att trycka på [E]-tangenten. Om [F]-tangenten trycks in i mer än 3 sekunder, återställs alla värden till 00:00 i startpositionen.

[+/-] tangent: Använd [+/-]-knapparna för att ändra värdena - endast blinkande värdeinformation kan ändras i värde.

[T-Test] tangent: Med denna knapp kan du bestämma din konditionsgrad.

VISA

[P1-21] Program: Visning av inställt program 1-21. (Manuell; P1 - P10 = träningsprogram; P11-P15 = individuellt användarprogram; P16 = wattprogram; P17-P20 = pulsprogram; P21 = kroppsfettprogram)

[LEVEL] Motståndsnivå: Visning av motståndet från nivå 1-24. Ju högre siffra, desto högre motstånd. Stapeldiagrammet 8 staplar tillgängliga. Varje stapel visar tre värden. Du kan se det exakta värdet på [LEVEL]-displayen. Motståndet kan ändras i alla program utom WATT-program P16 genom att trycka på [+/-]-knapparna

[TIME] Tid: För inställning/visning av tiden i minuter och sekunder upp till maximalt 99:00 minuter. Förval i minutsteg / räkna upp + ner i andra steg. I programmen P1-P20 min. standardtiden är inställd på 5 minuter. Inställningsområde 5-99 min.

[WATT] Watt: Datorn mäter exakt den prestation som uppnås under träningen. Prestandan visas i watt. Inställningsområde 10-300 watt. Beakta visningen av målvärdet i program P16.

[RPM] RPM / [SPEED] Hastighet: Visning av pedalvarv per minut och hastighet i km/h vid automatisk växling. Eller permanent genom att trycka på [E]-tangenten.

[DIST] Distance / [CAL] Kalorier: Display och standard för avstånd och begränsningar. Distansen kan vara från 1 - 999 km. Med hjälp av medelvärden beräknar datorn kalorierna som visas i KCal. För att konvertera den bindande måttenheten för energi "Joule" i den allmänna målspecifikationen använd följande formler: 1Joule = 0,239 cal, eller 1cal = 4,186J. Förlustkaloriförbrukningen kan ställas in från 10 - 990 kcal. Upp-/nedräkningen sker i 0,1 steg. Visning av avstånd och ca. kalorier växlar automatiskt. Eller permanent genom att trycka på [E]-tangenten.

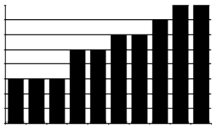
[ODO] KM totalt: Avståndet i km för alla träningsenheter visas. Det går inte att specificera. ODO-displayen kan återställas till noll när som helst. För att göra detta, tryck på [E]-tangenten och [Start/Stopp]-tangenten samtidigt i 2 sekunder.

[PULSE] Puls: Den aktuella uppmätta pulsen visas här. Om en övre pulsgräns är inställd blinkar displayen när det inställda värdet uppnås.

Pulsgräns / ålder: Finns i programmen P17-P20. Program P17-P19 är träningsprogram med beräknad maxpuls på 55% / 75% eller 95%. Så fort du anger din ålder kommer datorn att beräkna ditt max. pulsvärde som du aldrig bör överskrida (formel: (220 - ålder) x 0,80). När detta värde uppnås börjar [PULSE]-displayen blinka och du bör då omedelbart minska hastigheten eller belastningsnivån. Åldersinställningsintervall: 10-100. I program P20: Visning av den individuella målpulsen du har angett. Pulsinställningsområde: 60-240

Motståndsprofil: Den önskade träningstiden kan förinställas i [TIME]-displayen. Systemet delar upp denna förinställda tid i 10 delintervall. Varje stapel på tidsaxeln (horisontell) = 1/10 av den angivna tiden, t.ex.: träningstid = 5 min = varje stapel är 30 sekunder, träningstid = 10 min = varje stapel = 1 min. Var och en av de 10 staplarna motsvarar ett sådant tidsintervall. Den aktuella tidsstapeln indikeras med BLINKANDE. Om ingen tid anges betyder varje tidsstapel 3 minuters träning, dvs efter 3 minuter hoppar den blinkande displayen från takt 1 till takt 2 etc. upp till totalt 30 minuter. Om programmet stoppas under tiden med [Start/Stopp]-tangenten, tiden för att fortsätta räkna därifrån efter att ha tryckt på [Start/Stopp]-tangenten igen.

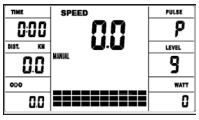
Pedalmotstånd: Du kan använda [+/-]-tangenten för att justera pedalmotståndet när som helst - i alla program, utom i wattprogrammet P16. Du kan se förändringen i höjden på stången och i [LEVEL]-displayen - ju högre stapel, desto högre motstånd och tvärtom. Varje stapelsegment står för 3 nivåer (t.ex. 3 segment står för nivåerna 7, 8 + 9 eller 7 segment står för nivåerna 19, 20 + 21). Det valda värdet visas på [LEVEL]-displayen. Ändringen påverkar aktuell och efterföljande tidsposition. Stängernas höjd anger lasten, inte en terrängprofil. Programsekvenser visas grafiskt på displayen. De enskilda programmen körs som visas i stapeldiagrammet i displayfältet, t.ex. program 5 = berg / program 2 = dal etc. (där stavhöjden = motstånd, tiden är fördelad över stavens bredd)
Efter att ha ställt in programmet är det viktigt att du trycker på knappen [Start/Stopp] om du vill börja träna. I princip är alla fastställda och visade värden inte lämpliga för medicinska utvärderingar.



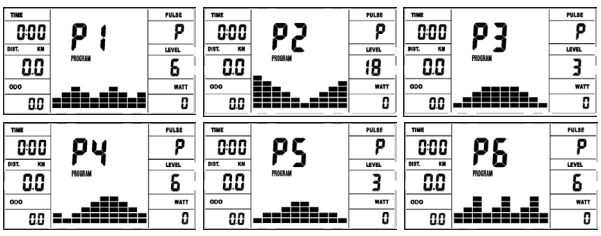
Hög stång = högt pedalmotstånd
Halvljus = litet pedalmotstånd Varje stångsegment innehåller 3 nivåer Var och en av de 10 tidstrålarna motsvarar 1/10 av den givna träningstiden

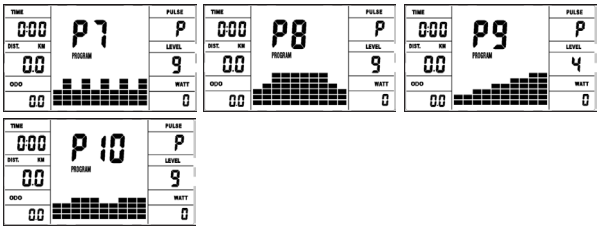
PROGRAM

1. MANUAL: Manuellt program
Detta program motsvarar funktionerna hos en vanlig motionscykel. Tiden, hastigheten, rpm, distansen, watt, Kcal och aktuell puls visas permanent i displayen. Pedalmotståndet kan ställas in manuellt med [+/-]-knapparna. Alla värden ska styras manuellt - det finns ingen automatisk reglering. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [E]-tangenten.

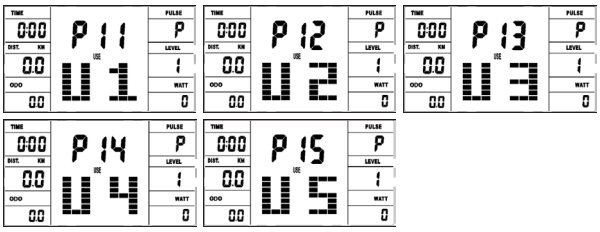


P1 - P10: Fitnessprogram
Här ges olika utbildningsprogram. Om något av dessa program väljs körs programmet automatiskt och inkluderar olika intervaller. Indelningen görs i svårighetsgrader och i tidsintervall. Du kan dock ingripa i programmet när som helst för att ändra trampmotståndet eller varaktigheten. Dessutom finns det en motsvarande stapeldisplay i displayfältet. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [E]-tangenten.

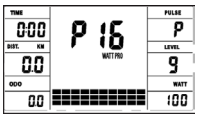




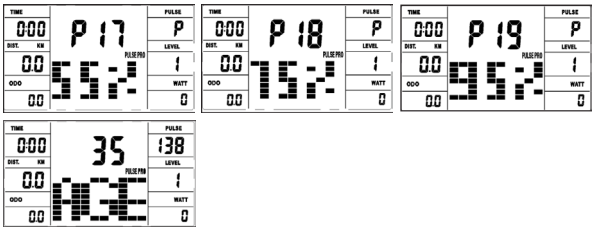
P11 - P15: indiv. träningsprogram (U1-U5)
Här kan du lägga in och träna dina olika motståndsprofiler (U1-U5). Inställning av träningsparametrarna tid/distans/kalorier/övre pulsgräns genom att trycka på [E]-tangenten.



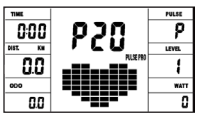
P16: Watt-Program
Här kan du ange din individuella wattspecifikation. Trampmotståndet justeras automatiskt inom ett visst toleransområde av datorn, oavsett trampfrekvens, så att du alltid befinner dig i den angivna zonen. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre puls / wattgräns genom att trycka på [E]-tangenten.



P17 - P19: HRC-program
Här beräknar datorn automatiskt din maxpuls efter att du har angett din ålder och, beroende på programmet, kommer motsvarande träningsmålpuls att justeras till 55 % / 75 % eller 95 %. Detta målvärde visas. Trampmotståndet justeras automatiskt av datorn för att hålla sig på denna målfrekvens. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / ålder genom att trycka på [E]-tangenten.

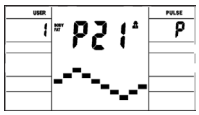


P20: Målträningspuls THF
Här kan du ange din optimala träningspuls THF. Pedalmotståndet ligger inom ett visst toleransområde som automatiskt omjusteras av datorn så att du alltid är i angiven pulszon. Inställning av träningsparametrarna tid / distans / kalorier / övre pulsgräns genom att trycka på [E]-tangenten.



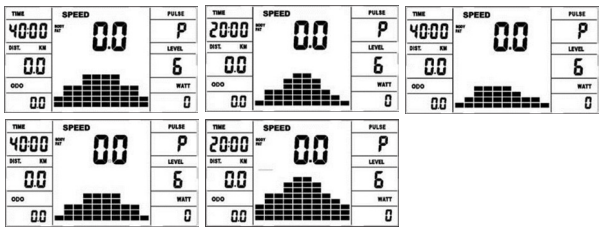
P21: Body-Fat program
Här kan du få en kroppsfettsanalys och få träningsförslag. Tryck på [E]-tangenten och välj ett användarnummer. 1-8. Använd [E]-tangenten för att komma åt olika data [HIGHT] höjd = 120-250 cm, [♂] hane / [♀] kvinna, [ÅR] ålder = 10-99 år, [VIKT] kroppsvikt =20-200kg) efter varandra och ställ in dem till dina data med hjälp av [+/-]-knapparna. Tryck sedan på [Start/Stopp]-tangenten och ta tag i handpulssensorerna för att mäta

ditt kroppsfett. Efter cirka 10 sekunder visar displayen kroppen ditt fett i %, BMI och BMR samt ett förslag på träningsprogram. Tryck på [Start/Stopp]-tangenten för att avsluta kroppsfetttestet och tryck igen för att börja träna detta program.



Kön → Kroppstyp ↓	Manlig ≤ 30	Manlig > 30	Kvinna ≤ 30	Kvinna > 30
Undervikt	< 14%	< 17%	< 17%	< 20%
Hälsosam	14~20%	17~23%	17~24%	20~27%
Lite överviktig	20.1~25%	23.1~28%	24.1~30%	27.1~33%
Övervikt	25.1~35%	28.1~38%	30.1~40%	33.1~43%
Fet	> 35%	> 38%	> 40%	> 43%

Notera:
1. Under kroppsfetttestet kommer det att visa Err2 om handpulssensorer inte får någon input.
2. Enligt testresultat, 10 sekunder har ingen operation eller drift godtyckligt nyckel, kommer att komma in i systemet rekommendation att skärpa programmet.



FELMEDDELANDE:

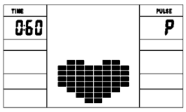
Varje gång datorn startas om kommer den att köra ett snabbtest för funktionalitet. Om något inte är i sin ordning indikerar det möjliga fel:

E1 Denna symbol och en varningston visas om kablaget är felaktigt anslutet eller om det finns ett fel i motståndsinställningen. Kontrollera alla kabelanslutningar, speciellt vid kontakterna. När du har eliminerat felet, tryck och håll ned [Start/Stopp]-tangenten i 3 sekunder för att återställa systemet.

KONDITIONSANMÄRKNING / ÅTERHÄMTNINGSPULSFUNKTION

Din ergometer erbjuder möjligheten att utvärdera din individuella kondition i form av ett "konditionsbetyg". Mätprincipen bygger på att hos friska vältränade personer sjunker pulsen snabbare inom en viss tid efter träning än hos friska mindre vältränade. För att bestämma konditionsnivån används skillnaden mellan pulsen i slutet av träningen (startpuls) och pulsen en minut efter avslutad träning (slutpuls). Starta inte denna funktion förrän du har tränat ett tag. Innan du startar återställningspulsfunktionen måste du visa din aktuella pulsfrekvens genom att placera händerna på handpulssensorerna.

1. Tryck på knappen [Test] och placera sedan båda händerna på sensorerna för att mäta din puls.
2. Datorn går in i STOP-läge, en stor hjärtsymbol visas i mitten av displayen och den automatiska återhämtningspulsmätningen initieras.
3. Tiden i displayen börjar räknas ner vid 0:60
4. Startpulsen i början av mätningen visas i displayen. Det är medelvärdet av de fyra högsta pulsvärdena under de senaste 20 sekunderna. innan du trycker på [Test]-tangenten.
5. Det aktuella uppmätta pulsvärdet visas i [PULSE]-displayen.
6. När en minut har förflutit reduceras tiden till 0:00 och en akustisk signal hörs. Slutpulsen vid tiden 0:00 visas i [PULSE]-displayen. Du kan nu ta händerna från pulssensorerna. Efter några sekunder visas ditt konditionsbetyg från F 1.0 - F 6.0 (skolbetygssystem) i mitten av displayen.



PULSMÄTNING

Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:
Pulsmätning med pulsbälte: För tillförlitlig pulsövervakning under träningen rekommenderar vi att du använder ett lämpligt bröstbälte. Datorn har en inbyggd mottagare, vilket innebär att du kan använda ett Bluetooth-pulsbälte, till exempel Christopeit-Sport BT-pulsbälte (art.nr 2209). Om du fuktar pulsbältet något innan du tar på dig det bör datorn registrera och visa pulsdata inom 60 sekunder. Pulsmätarnas räckvidd är, beroende på modell, upp till cirka 10 m.

Handpulsmätning:
På det vänstra och högra pulshandtaget finns handpulssensorer. Se till att båda handflatorna alltid ligger samtidigt mot sensorerna med normalt tryck. Så snart pulsen registreras visas ett värde på pulsdisplayen. (Handpulsmätningen är endast avsedd som vägledning, eftersom rörelse, friktion, svett, hudens beskaffenhet, blodcirkulation med mera kan orsaka individuella avvikelser från den faktiska pulsen.)

Observera: Om båda pulsmätningsmetodernaanvänds samtidigt har handpulsmätningen företräde.

Varning! System för pulsmätning kan vara inexakta. Överdriven träning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Avsluta träningen omedelbart vid yrsel eller svaghetskänsla. Pulsvärdena är inte avsedda för medicinska ändamål.

ANSLUTNINGSMÖJLIGHETER

KINOMAP APPEN

Sport, coaching, gaming och e-sport präglar Kinomap-appen. Den erbjuder verkligt ruttmaterial för träning som utomhus samt prestationsanalyser, coachningsinnehåll, flerspelarfunktioner och officiella inomhustävlingar.

Nedladdning av appen och anslutning
Skanna QR-koden med din smartphone eller surfplatta eller ladda ner Kinomap-appen från Google Play Butik för Android eller Apple App Store för iOS. Registrera dig och följ anvisningarna i appen. Aktivera Bluetooth och öppna enhetshanteraren. Välj lämplig produktkategori och därefter din modell via tillverkarlogotypen ”Christopeit Sport” för att ansluta träningsredskapet. Beroende på modell överförs olika träningsdata via Bluetooth.

Varning! Kinomap-appen erbjuder en kostnadsfri provperiod på 14 dagar. Därefter kan du välja mellan den kostnadsfria basversionen och den avgiftsbelagda fullversionen. Aktuell information och aktuella avgifter finns på: **www.kinomap.com**

IOS / ANDROID APP

CHRISTOPEIT-CONNECT APPEN

Christopeit-Connect-appen ansluter ditt träningsredskap från Christopeit Sport till din smartphone eller surfplatta via Bluetooth. Den registrerar och sparar dina träningsdata, synkroniserar dem med Google Fit eller Apple Health och erbjuder träningsprogram samt individuellt inställbara veckomål.

Nedladdning av appen och anslutning
Skanna QR-koden eller ladda ner appen från Google Play Butik för Android eller Apple App Store för iOS. Aktivera Bluetooth efter installationen och öppna Christopeit-Connect-appen. Under ”Profil” kan du ange personliga uppgifter och veckomål. För att ansluta enheten väljer du ”Träningsredskap” och därefter ”Anslut träningsredskap”. Välj enhetskategori och modell. Tillgängliga enheter visas. Tryck på din enhet för att upprätta anslutningen. När träningsredskapet är påslaget och appen är öppen sker anslutningen automatiskt i fortsättningen.

IOS / ANDROID APP

RENGÖRING, KONTROLL OCH FÖRVARING

1. Rengöring
Använd endast en mindre våt trasa för rengöring. Uppmärksamhet! Använd aldrig bensen, thinner eller andra aggressiva rengöringsmedel för ytrengöring eftersom denna skada orsakats. Enheten är endast avsedd för privat användning i hemmet och för användning inomhus. Håll enheten ren och fuktig från enheten.

2. Förvaring
Koppla ur strömförsörjningsenheten medan du avser att enheten inte ska användas i mer än 4 veckor. Skjut sadelsliden mot styret och sitsstödsröret så djupt som möjligt in i ramen. Välj en torr förvaring internt och lägg lite sprayolja på pedallagren till vänster och höger, på gängan på styrbulten och på gängan på snabbkopplingen för sadelstöd. Täck över cykeln för att skydda den från att missfärgas av solljus och smutsig genom damm.

3. Kontroller
Vi rekommenderar var 50:e timme att se över skruvförbanden för åtdragning, som förbereddes i monteringen. Var 100:e drifttimme bör du fylla på lite sprayolja vid pedallagren till vänster och höger, på gängan på styrbulten och på gängan på snabbkopplingen för sadelstöd.

FELSÖKNING

Om du inte kan lösa problemet med följande information, kontakta ett auktoriserat servicecenter.

Problem	Möjlig orsak	Lösning
Datorn har inget värde på Visas om du trycker på någon knapp.	Ingen nätadapter är väl ansluten eller vägg makt är utan kraft.	Kontrollera att nätadaptern är ordentligt inkopplad, ev med en annan elektrisk enhet kontrollera om väggströmmen är bra.
Datorn räknar inte data och slå inte på efter start cykling.	Sensorimpuls saknas bas på inte bra ansluten anslutning.	Kontrollera kontaktanslutningarna vid datorn och insidan av styret Stöd.
Datorn räknar inte data och slå inte på efter start cykling.	Sensorimpuls saknas bas på ej sensorns korrekta läge.	Ta av locket och kontrollera avståndet mellan magnet och Sensor. Magneten vid vridande remhjul ska bara ha mindre än < 5 mm avstånd mot sensorns position.
Inget pulsvärde	Pulskabeln är inte ansluten.	Kontrollera att den separata pulskabeln är väl ansluten till dator.
Inget pulsvärde	Pulssensorerna är inte väl anslutna.	Skruva ut skruven för pulsmätning och kontrollera om pluggar är väl anslutna och inga skador på pulskabeln.

ALLMÄNNA TRÄNINGSINSTRUKTIONER

Du måste överväga följande faktorer för att bestämma mängden träningsansträngning som krävs för att uppnå påtagliga fysiska och hälsomässiga fördelar.

INTENSITET
Nivån av fysisk ansträngning under träning måste överstiga nivån för normal ansträngning, utan att gå längre än andnöd och/eller utmattning. Ett lämpligt referensvärde kan vara pulsen. För varje träningspass ökar konditionen och därför bör träningskraven anpassas. Detta är möjligt genom att förlänga träningstiden, öka svårighetsgraden eller ändra typ av träning.

PULSNIVÅ
För att bestämma träningspulsen kan du gå tillväga enligt följande. Observera att detta är riktvärden. Om du har hälsoproblem eller är osäker, kontakta en läkare eller tränare.

01 Maxpulsberäkning
Det maximala pulsvärdet kan bestämmas på många olika sätt, eftersom den maximala pulsen beror på många faktorer. Du kan använda huvudformeln för beräkningen (maxpuls = 220 - ålder). Denna formel är mycket generell. Det används i många hemsportprodukter för att bestämma maxpulsen. Vi rekommenderar Sally-Edwards-formeln. Denna formel beräknar maxpulsen mer exakt och tar hänsyn till kön, ålder och kroppsvikt.

Sally-Edwards-formel:
Män:
Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)
Kvinnor:
Maxpuls = 210 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)

02 Beräkning av träningspuls
Den optimala träningspulsen bestäms av målet med träningen. Träningszoner definierades för detta.

Hälsa - Zon: Regenerering och kompensation
Lämplig för: Nybörjare
Typ av träning: mycket lätt konditionsträning
Mål: återhämtning och hälsofrämjande. Bygga grundförutsättning.
Träningspuls = 50 till 60 % av maxpulsen

Fettmetabolism - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 1
Lämplig för: nybörjare och avancerade användare
Typ av träning: lätt konditionsträning
Mål: aktivering av fettomsättning (kaloriförbränning). förbättring av uthållighetsprestanda.
Träningspuls = 60 till 70 % av maxpulsen

Aerobic - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 1 till 2
Lämplig för: n ybörjare och avancerade
Typ av träning: måttlig konditionsträning.
Mål: ktivering av fettmetabolismen (kaloriförbränning), förbättrad aerob prestation, Ökad uthållighetsprestanda.
Träningspuls = 70 till 80 % av maxpulsen

Anaerob - Zon: Grundläggande uthållighetsträning 2
Lämplig för: avancerade och tävlingsinriktadeidrottare
Typ av träning: måttlig uthållighetsträning eller intervallträning
Mål: förbättring av laktattolerans, maximal ökning av prestanda.
Träningspuls = 80 till 90 % av maxpulsen

Tävling - Zon: Prestations-/tävlingsträning
Lämplig för: idrottare och högpresterande idrottare
Typ av träning: intensiv intervallträning och tävlingsträning /
Mål: förbättring av maximal hastighet och effekt.
Uppmärksamhet! Träning inom detta område kan leda till överbelastning av det kardiovaskulära systemet och skador på hälsan.
Träningspuls = 90 till 100 % av maxpulsen

Exempel på beräkning
Man, 30 år och väger 80 kg. Jag är nybörjare och skulle vilja gå ner lite i vikt och öka min uthållighet.

01: Maximal puls - beräkning
Maxpuls = 214 - (0,5 x ålder) - (0,11 x kroppsvikt)
Maxpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)
Maximal puls = ca. 190 slag/min

02: Träningspulsberäkning
På grund av mina mål och träningsnivå passar fettomsättningszonen mig bäst.
Träningspuls = 60 till 70 % av maxpulsen
Träningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

Träningspuls = ca. 114 slag/min

När du har ställt in din träningspuls för ditt träningskondition eller När du har identifierat mål kan du börja träna. De flesta av våra uthållighetsträningsutrustningar har pulssensorer eller är kompatibla med pulsbälte. Så du kan kolla din puls på monitorn under träningspassen. Om pulsfrekvensen inte visas på datorskärmen eller om du vill vara på den säkra sidan och vill kontrollera din puls, som kan visas felaktigt på grund av eventuella applikationsfel eller liknande, kan du använda följande verktyg:

a. Pulsmätning på konventionellt sätt (avkänning av pulsslag, t.ex. på handleden och räkna slagen inom en minut).

b.Pulsmätning med lämpliga och kalibrerade pulsmätare (tillgänglig från medicinbutiker).

c. Pulsmätning med andra produkter som pulsmätare, smartphones....

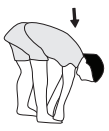
FREKVENS
De flesta experter rekommenderar kombinationen av en hälsomedveten kost, som måste anpassas efter träningsmålet, och fysisk träning tre till fem gånger i veckan. En normal vuxen behöver träna två gånger i veckan för att behålla sitt nuvarande tillstånd. För att förbättra sin kondition och ändra sin kroppsvikt behöver han minst tre träningspass per vecka. Idealiskt är naturligtvis en frekvens på fem träningspass per vecka.

TRÄNINGSPLAN
Varje träningspass bör bestå av tre träningsfaser: "uppvärmningsfas", "träningsfas" och "nedkylningsfas". I "uppvärmningsfasen" bör kroppstemperaturen och syretillförseln ökas långsamt. Detta är möjligt genom gymnastiska övningar under en period på fem till tio minuter. Efter det börjar du med egentlig träning "träningsfas". Träningsbelastningen bör anpassas efter träningspulsen. För att stödja cirkulationen efter träningsfasen och för att förebygga värkande eller ansträngda muskler senare är det nödvändigt att följa träningsfasen med en nedkylningsfas. Detta bör bestå av stretchövningar och/eller lätta gymnastiska övningar under en period av fem till tio minuter.

Exempel - stretchövningar för uppvärmnings- och nedkylningsfaserna
Börja din uppvärmning genom att gå på plats i minst 3 minuter och utför sedan följande gymnastiska övningar för kroppen för träningsfasen för att förbereda dig därefter. Övningarna överdriver inte och kör bara så långt tills ett litet drag kändes. Denna position kommer att hålla ett tag.



Nå med vänster hand bakom huvudet till höger axel och dra med höger hand något till vänster armbåge. Efter 20 sek. byta armen.



Böj dig framåt så långt fram som möjligt och låt benen nästan sträcka. Visa det med fingrarna i tåns riktning. 2 x 20 sek.



Sätt dig ner med ena benet utsträckt på golvet och böj dig framåt och försök nå foten med händerna. 2 x 20 sek.



Knäböj i ett brett utfall framåt och stöd dig med händerna på golvet. Tryck ner bäckenet. Byt ben efter 20 sek.

MOTIVERING
Nyckeln till ett framgångsrikt program är regelbunden träning. Du bör sätta en fast tid och plats för varje träningsdag och förbereda dig mentalt för träningen. Träna bara när du är på humör för det och har alltid ditt mål i sikte. Med kontinuerlig träning kommer du att kunna se hur du går framåt dag för dag och närmar dig ditt personliga träningsmål bit för bit.

SE

DELLISTA – RESERVDELSLISTA

Typ-Nr:	**AL2 Silver / Black - 1107C / 11072C**
Datum för tekniska data:	10.07.2026
Mått ca:	L 96 x B 59 x H 134
Utrymmesbehov:	2,5 m^2
Vikt ca.:	27,5 kg
Belastning max.:	150 kg

Kontakta oss om några komponenter är defekta eller saknas, eller om du behöver reservdelar eller byten i framtiden.

Sporttema Sverige AB
Drottninggatan 47
374 36 Karlshamn, Sverige
Tel 0454-10920
support@sporttema.se
www.sporttema.se

Denna produkt är skapad endast för privata hemsportaktiviteter och är inte tillåten för oss i ett kommersiellt eller professionellt område. Hemsport användningsklass H/A.

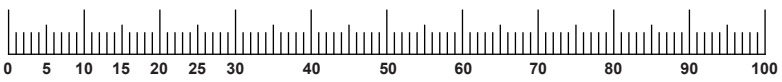
FUNKTIONER

- Magnetbromssystem med ca. 9 KG svänghjul
- Motor- och datorstyrt motstånd, med 24 manuellt justerbara belastningssteg
- 10 installerade program
- 4 pulsprogram
- 5 individuella program
- 1 manuellt program
- 1 hastighetsoberoende program, effektkontroll i steg om 5 Watt (10 – 300 Watt)
- 1 program för kroppsfett
- Pulsmätning med handpulssensorer eller Bluetooth-pulsbälte
- Bluetooth-anslutning för Christopeit Sport / Kinomap-appen / Zwift
- Styre och sadellutning justerbar
- Sadeln kan justeras horisontellt och vertikalt
- Hjul för enklare transport
- Strömkontakt (adapter)
- Bakgrundsbelysning Display, med 6 fönster som visar funktioner: Hastighet, tid, distans, ca. kalorier, Pedalvarv per minut, ODO, Watt och puls.
- Inmatning av gränser för tid, avstånd och ca. kalorier, watt och puls, meddelande om högre gränser
- Konditionstest (återhämtning)
- Fitness test (återhämtning)

Illus. Nej.	Beteckning	Dimensionera mm	Kvantitet	Fäst till illus. Nej.	ET-nummer AL2 Silver (1107C)	ET-nummer AL2 Black (11072C)
1	Huvudram		1		33-9212-01-SI	33-1107101-SW
2	Skruv	M4x12	4	17	39-10188	39-10188
3	Anslutningskabel		1	16+17	36-1107207-BT	36-1107207-BT
4	Pulsenhet med sladd		2	7	36-9211-08-BT	36-9211-08-BT
5	Ändlock		2	33	36-9211-23-BT	36-9211-23-BT
6	Fast fäste		1	29+33	33-9211-08-SI	33-9211-08-SI
7	Handtag		1	12	33-9211-02-SI	33-1106102-SW
8	Bricka		2	25+56	39-10520	39-10520
9	Bussning		1	25	36-9613209-BT	36-9613209-BT
10	Handtagskåpa		1	7	36-9211-09-BT	36-9211-09-BT
11	Handtagets stödskydd		1	12	36-1107-04-BT	36-11072-04-BT
12	Styrstolpe		1	1	33-9212-02-SI	33-1107102-SW
13	Böjd bricka	8//19	8	14+28	39-9966-CR	39-9966-CR
14	Skruv	M8x16	4	12	39-9886-CR	39-9886-CR
15	Bricka	för M8	8	14+28	39-9864-VC	39-9864-VC
16	Motorkabel		1	3	36-1107208-BT	36-1107208-BT
17	Dator		1	12	36-1107-73-BT	36-1107-73-BT
18 L	Ändlock vänster		1	20	36-9211-13-BT	36-9211-13-BT
18 R	Ändlock höger		1	20	36-1107-08-BT	36-1107-08-BT
19	Låsbricka		4	28	39-9900-CR	39-9900-CR
20	Främre stabilisator		1	1	33-9211-04-SI	33-1106104-SW
21 L	Vevarm vänster	9/16“	1	41	33-1107-12-SI	33-1107-12-SI
21 R	Vevarm höger	9/16“	1	41	33-1107-13-SI	33-1107-13-SI
22 L	Pedal vänster	9/16“	1	21L	36-1107-14-BT	36-1107-14-BT
22 R	Pedal höger	9/16“	1	21R	36-1107-15-BT	36-1107-15-BT
23	Litet plastskydd		2	21	36-9840-15-BT	36-9840-15-BT
24	Bult	M8x25	2	21	39-10455	39-10455
25	Handgreppsbult		1	12	36-9211-16-BT	36-9211-16-BT
26	Ändlock med höjdjustering Bakre		2	27	36-9211-17-BT	36-9211-17-BT
27	Stabilisator bakre		1	1	33-9211-05-SI	33-1106105-SW
28	Bult	M8x75	4	20+27	39-10019-CR	39-10019-CR
29	Sadelstolpe		1	1+33	33-9211-06-SI	33-1106106-SW
30	Vredskruv		1	1+29	36-9211-18-BT	36-9211-18-BT
31	Knopp		1	6+33	36-9211-19-BT	36-9211-19-BT
32	Bricka	10//20	1	31	39-9989-CR	39-9989-CR

SE

Illus. Nej.	Beteckning	Dimensionera mm	Kvantitet	Fäst till illus. Nej.	ET-nummer AL2 Silver (1107C)	ET-nummer AL2 Black (11072C)
33	Sadelrutschbana		1	29	33-9211-07-SI	33-1106107-SW
34	Sadel		1	33	36-9211-20-BT	36-9211-20-BT
35	Ändkåpa		2	7	36-9211-21-BT	36-9211-21-BT
36	Skumgrepp		2	7	36-9211-22-BT	36-9211-22-BT
37	Övre omslag		1	79	36-1107-06-BT	36-1107205-BT
38	C-klipp	C 17	2	41	36-9211-33-BT	36-9211-33-BT
39	Lager	6203ZZ	2	1+41	39-9947	39-9947
40	Vågbricka	17//22	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
41	Axel		1	39+42	33-9211-09-SI	33-9211-09-SI
42	Bältehjul		1	41	36-9211-24-BT	36-9211-24-BT
43	Bälte	430 PJ6	1	42+68	36-9211-25-BT	36-9211-25-BT
44	Bult		2	47	39-10120-SW	39-10120-SW
45	Vårtvätt	för M6	2	44	39-9865-SW	39-9865-SW
46	C-klipp	C12	2	44	36-9111-39-BT	36-9111-39-BT
47	Magnetisk fästexel		1	48	36-9211-26-BT	36-9211-26-BT
48	Magnetiskt fäste		1	47+49	33-9211-12-SI	33-9211-12-SI
49	Hoppa		1	1+48	36-9211-27-BT	36-9211-27-BT
50	Bult	M6x35	1	1+48	39-10306	39-10306
51	Räffla	M6	1	50	39-9861-VZ	39-9861-VZ
52	Vårtvätt	för M10	2	57	39-9995	39-9995
54	Tomhjul		1	57	36-9211-28-BT	36-9211-28-BT
55	Bussning		1	56	36-9211-14-BT	36-9211-14-BT
56	Skruva	M8x20	1	57	39-10095-CR	39-10095-CR
57	Tomhjulsfäste		1	1	33-9211-11-SI	33-9211-11-SI
58	Fjäder		1	1+57	36-9211-37-BT	36-9211-37-BT
59	Spår i nylon	M10	1	57	39-9981	39-9981
60	Axelmutter	M10x1.0	2	69	39-9820-SW	39-9820-SW
61	Skruv	M6x40	2	1+69	39-10000	39-10000
62	U-bit		2	61	36-9713-55-BT	36-9713-55-BT
63	Bricka	M6	2	61	39-9861-VZ	39-9861-VZ
64	Bricka	M10x1.0	2	69	39-9820	39-9820
65	Bussning		1	69	36-9211-15-BT	36-9211-15-BT
66	Dragkabel		1	48+74	36-9211-41-BT	36-9211-41-BT
67	Lager	6000Z	2	68+69	39-9998	39-9998
68	Svänghjul		1	67	33-1107-01-SI	33-1107-01-SI
69	Svänghjulaxel		1	67	33-9211-13-SI	33-9211-13-SI
70	Skruv	3,5x20	17	74+79	39-9909-SW	39-9909-SW
71	Skruv	3x10	12	20+27+72	39-10127-SW	39-10127-SW
72	Rund sisokåpa		2	79	36-1107-05-BT	36-1107206-BT
73	Växelströmsadapter	9V=DC/1A	1	83	36-1420-17-BT	36-1420-17-BT
74	Servermotor		1	16	36-1721-09-BT	36-1721-09-BT
75	Gummiring		1	1	36-9211-31-BT	36-9211-31-BT
76	Nylonmutter	M8	4	56+78	39-9918-CR	39-9918-CR
78	Bult	M8x16	3	41+42	39-9823-SW	39-9823-SW
79 L	Kåpa vänster		1	1+79R	36-1107-31-BT	36-1107231-BT
79 R	Kåpa höger		1	1+79L	36-1107-32-BT	36-1107232-BT
80	Skruv	3x10	2	81	39-10127	39-10127
81	Sensor		1	1	36-9212-07-BT	36-9212-07-BT
82	Bricka		2	44	39-10013-VC	39-10013-VC
83	DC-anslutningskabel		1	79L	36-1721-07-BT	36-1721-07-BT
84	Bricka	4//10	4	2	39-10510	39-10510
85	Sadelbussning		1	1	36-9211-40-BT	36-9211-40-BT
86	Vågbricka	17//23	1	41	36-9918-22-BT	36-9918-22-BT
87	Liten remskiva		1	69	36-9211-38-BT	36-9211-38-BT
88	Verktygssats		1		36-9211-34-BT	36-9211-34-BT
89L	Pedalrem vänster		1	22L	36-9504-48-BT	36-9504-48-BT
89R	Pedalrem höger		1	22R	36-9504-46-BT	36-9504-46-BT
90	Monterings- och träningsinstruktion		1		36-1107-34-BT	36-1107-34-BT



(DE) EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

Artikelbezeichnung:
AL 2 Art.-Nr. 1107 C (silber)
AL 2 Art.-Nr. 11072 C (schwarz)

Produktbezeichnung:
Ergometer – Stationäre Trainingsgeräte

mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen

2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie
2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung gefährlicher Stoffe
1907/2006/EG (REACH) Verordnung zur Registrierung, Bewertung, Zulassung und Beschränkung von Chemikalien

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.3.1
EN 300 328 V2.2.2
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN IEC 61558-1:2019
EN 61558-2-16:2009/A1:2013
EN 60335-:2012+A11+A13+A1+A14+A2+A15+A16
EN 60335-2-29:2021+A1+A11
EN 62233:2008
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN 50663:2017
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-5:2016

Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:
Signed on behalf of and under responsibility for:

Top-Sports Gilles GmbH

(GB) EC-DECLARATION OF CONFORMITY

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

declares, in our sole responsibility, that the products:

Article:
AL 2 Art.-No. 1107 C (silver)
AL 2 Art.-No. 11072 C (black)

Product description:
Ergometer – stationary training equipment

comply with the following essential requirements of the following EU directives

2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive
2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances
1907/2006/EC (REACH) Regulation concerning the Registration, Evaluation, Authorisation and Restriction of Chemicals

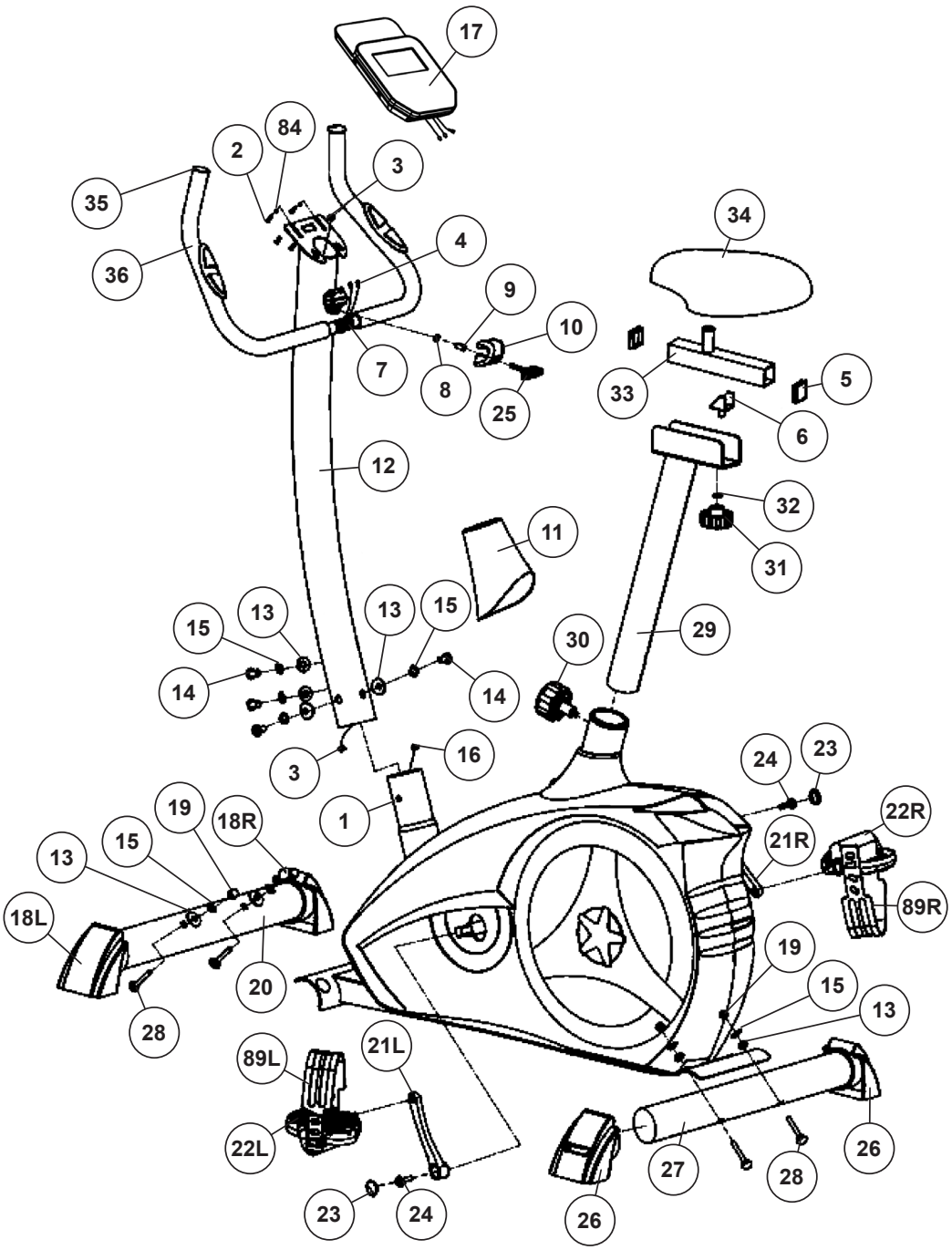
and additionally standards, guidelines and regulations:

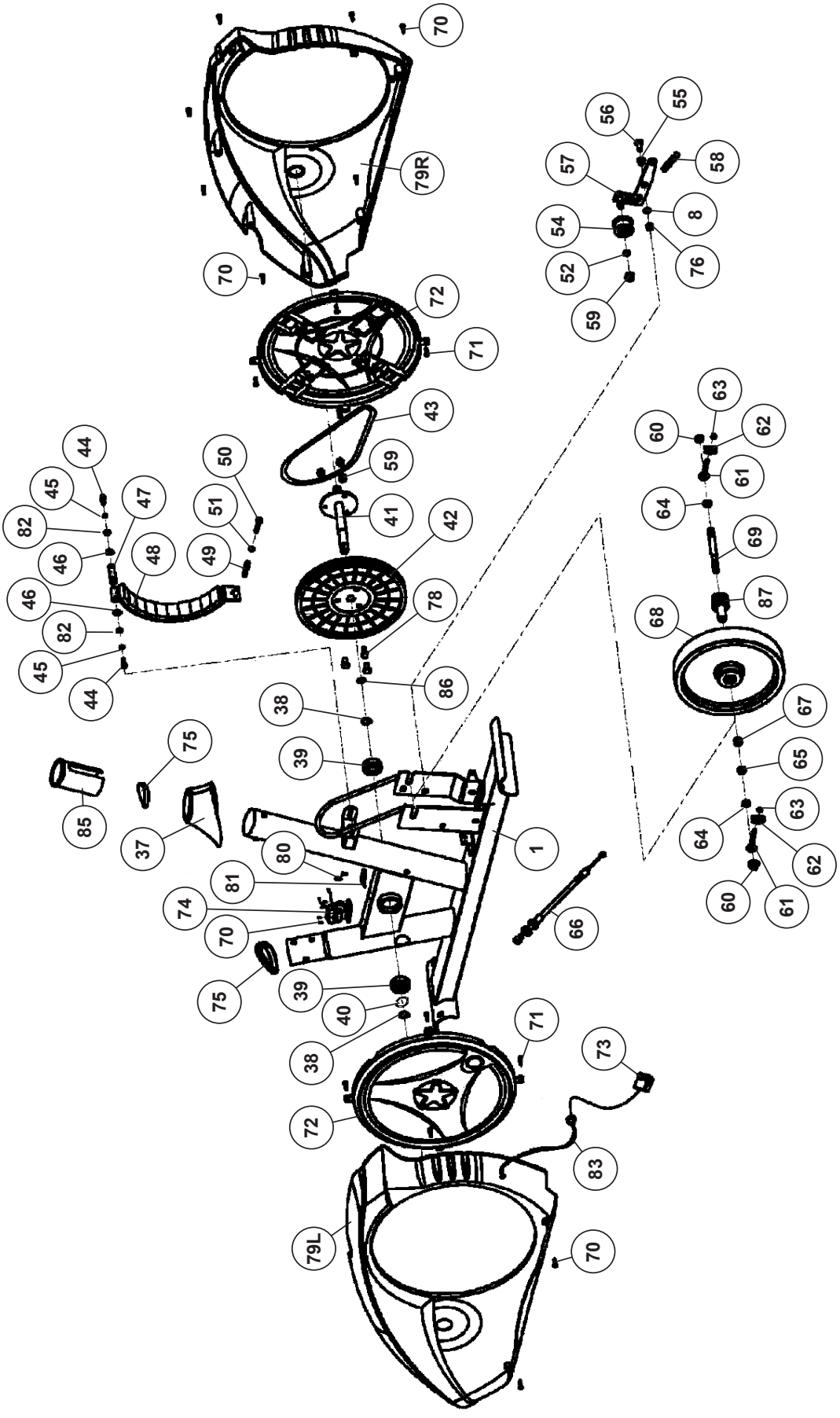
EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.3.1
EN 300 328 V2.2.2
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN IEC 61558-1:2019
EN 61558-2-16:2009/A1:2013
EN 60335-:2012+A11+A13+A1+A14+A2+A15+A16
EN 60335-2-29:2021+A1+A11
EN 62233:2008
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN 50663:2017
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-5:2016

Velbert, den 10.07.2026

Ort/Place, Datum / Date

Olaf Jäger
(CEO / Geschäftsführer)


17
84
2
3
35
4
36
9
10
7
8
25
34
33
5
6
12
32
31
11
15
13
13
15
14
14
30
29
3
16
1
24
23
19
18R
22R
21R
15
13
89R
18L
19
15
13
20
28
89L
21L
22L
23
24
27
28
26
26


70
79R
70
72
71
43
59
41
42
78
86
38
39
1
66
80
81
74
70
75
39
40
38
71
72
73
83
79L
70
85
75
37
44
45
82
46
47
48
46
82
45
44
50
51
49
55
56
57
58
8
54
52
59
76
63
60
62
61
64
69
87
68
67
65
63
64
62
60
61

Service / Hersteller
Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert
www.topsports-gilles.de

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
contact@topsports-gilles.de

© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Germany)

07.2026 - Druckfehler vorbehalten